کتاب تبتی مردگان

(از کتابهای مقدس تبتیان)

برگردان و تعلیقات:

مهران کندری

شیوهٔ تلفظ واژه‌هایِ آوانویسی‌شدهٔ سنسکریت

در این مورد صرفاً تمایزها ذکر می‌گردد:

مصوتهای کوتاه: u, v, i, a خط بر بالای این مصوتها آن را بلند می‌سازد: ū, v̄, ī, ā

این مصوتها همواره بلندند: au, ai, o, e

ṛ مصوتی کوتاه است که همچون r غلتان تلفظ می‌شود.

صامت‌ها: C = چ ، ñ ، n̂ یا ṅ = به‌طور کلی ن ، ñ قبل از مصوت = نی، Ṣ یا Ś = ش

h اگر پس از حرف صامت بیاید؛ مانند dh, th, ph و ... همواره تلفظ می‌شود. اما از آن رو که مجموعاً واجهای دمیده را می‌سازد و برای فارسی‌زبانان تلفظ آن دشوار است بهتر است بدون h تلفظ شود: برای مثال : bodhi ، بودی و نَه بودهی

از آن رو که هنوز برای شیوهٔ املای واژه‌های (آوانویسی‌شدهٔ) سنسکریت به‌خط فارسی تصمیم‌گیریِ قطعی نشده است لذا بعضی از واژه‌هایی که در اصلِ دارای مصوت کوتاه بوده ولی بنا بر سنت و سابقهٔ قبلی در فارسی به‌صورت بلند تلفظ شده و کاملاً رایج گشته است به‌همان شکل خواهد آمد؛ مانند: ماندالا (maṇḍala)، تانترا (Tantra)، نیروانا (Nirvāna) و پرانا (prāna) و ...

همچنین واژهٔ باردو (Bardo)که تلفظ آن‌به‌زبان فارسی، بَردو، است.

پدمه سمبوه: نگارش باردو ـ تودُل (کتاب تبتی مردگان) را به‌او منتسب می‌دارند. در اینجا وی در مظهر خویش به‌عنوان گورو رینپوچه ظاهر شده است، و جره‌ای در دست راست و پیالهٔ جمجمه‌ای در دست چپ دارد. مظاهر گونه‌گون دِوَه‌های صلحجو و خشمناک او را احاطه کرده‌اند.

پیشگفتار

چنین مقدر شد که این پیشگفتاردر دیرِ رومتِک (Rumtek) در سیکیم (Sikkim) نوشته شود. با نگریستن به‌دره می‌توان گنگ توک (Gangtok) را دید که در حدود (بیش از) نیم‌سدهٔ پیش اولین ترجمهٔ انگلیسی باردو ـ تودُل راکزی دَوَه ـ سمدوپ در آنجا انجام داد و ایوانز ـ ونتز آن را ویرایش و (در سال ۱۹۲۷) منتشر کرد. ارتباط دیگر با آنها در این امر است که این ترجمهٔ جدید به‌عنوان بخشی از مجموعه نوشته‌هایی منتشر می‌شود که به‌آقای ایوانز ـ ونتز اهدا شده است.

اثر کَزی دَوهَ ـ سمدوپ و ایوانز ـ ونتز بسیار مشهور است و آنچنان نظرها را به‌آیین بودایی جلب کرد که ممکن است بپرسید آیا اصلاً ترجمه‌ای جدید لازم بود؟ قسمتی از پاسخ را ایوانز ـ ونتز در مقدمهٔ خود داده که بر ویژگیِ پیشگام و ابتکاریِ اثر تأکید ورزیده است. از آن هنگام، بویژه پس از آنکه بسیاری از بزرگترین لاماها از تبت گریختند، میزان علاقه و اطلاعات دربارهٔ آیینِ بوداییِ تبتی به‌طرزی شایان توجه افزایش یافته است. اکنون این امر دیگر موضوعِ مطالعاتِ آکادمیکی نیست، بلکه سنتی زنده است که در غرب ریشه می‌کند. بدینسان ترجمهٔ جدید آن امکان‌پذیر می‌شود که در آن بر کار بَستِ

عملی متون و افادهٔ روحِ حیاتی و صراحتِ آن اهمیتِ بسیار داده شده است.

چوگیم ترونگپه رینپوچه در تابستان ۱۹۷۱ در انجمنی (Tail of the Tiger Contemplative Community)، در ورمونت (Vermont) سمیناری به‌نام کتاب تبتی مردگان برگزار کرد که تحتِ عنوانِ شرح به‌این کتاب افزوده شده است. وی در خلال سمینار از متن تبتی استفاده کرد و شنوندگان گفتار او را با نسخهٔ ایوانز ـ ونتز پیگیری کردند. از آن رو که همواره پرسشهایی دربارهٔ ترجمه و شیوهٔ بیان مطرح می‌شد، به‌عنوانِ پیامدِ پرسشها تصمیم گرفته شد تا ترجمهٔ جدیدی صورت گیرد.

برای این ترجمه[1] متن تبتی که کالسنگ (E. Kalsang) منتشر ساخته بود (Vatanasi, 1969) مبنای کار قرار گرفته و از سه نسخهٔ چاپ چوبیِ دیگر نیز استفاده شده است. اندکی از جاافتادگیها و اشتباهات با رجوع به‌آن نسخه‌ها تصحیح شده‌اند، اما هر چهار متن به‌هیچ وجه در نکات اصلی و اساسی اختلافی ندارند. بدینسان کاملاً جای شگفتی است اگر تضادهای شایان توجهی با ترجمهٔ قبلی یافت شود. حال، بی‌آنکه به‌جزئیات بیشتری بپردازیم، نکات چشمگیری هست که بایستی ذکر گردد.

کَزی دَوَه ـ سمدوپ هنگامِ ترجمه، چندین بار نحوهٔ بیانِ اصلی را عوض کرده، زیرا آن را اشتباه می‌پنداشته است. ویراستار در یادداشتها، متنهای تبتی (یک نسخهٔ خطی و یک نسخهٔ چاپ چوبی)

۱. ترجمه‌ای که چوگیم ترونگپه و فرانسیسکا فریمانتل انجام داده‌اند: کتاب دوم.

را ذکر کرده که مورد استفاده قرار گرفته است و اغلب افزوده که مترجم بعضی از واژه‌هایی را تصحیح کرده که اشتباه بوده‌اند. اکثر این تغییرات ظاهراً بدین منظور صورت گرفته است تا نظامِ همخوانیِ خدایان، رنگهایِ نمادین و غیره با نظامی که در متنهایِ دیگر دیده می‌شود، تطابق داشته باشد. نمونه‌هایِ چشمگیر آن عبارت است از آنچه اف. فریمانتل در نسخهٔ انگلیسی[1] ذکر کرده و لاما آنگریکه گوونده در چاپِ جدید کتاب اوّل که به‌زبان آلمانی منتشر شده، قسمتی از آنها را تصحیح کرده یا در پانوشت آورده است.

به‌هرحال در تصویرشناسیِ بودایی به‌هیچ وجه تطابق مطلق دیده نمی‌شود. ظاهراً چنین بی‌قاعدگیهایی اغلب به‌چشم می‌خورد و همواره دلیلی در پس آن هست. در تمام این موارد چهار متن ما با نسخهٔ چاپ چوبی ایوانز ـ ونتز تطابق دارد و در اکثر موارد نیز مطابق با نسخهٔ خطی اوست. بدینسان، به‌احتمال زیاد چنین تطابقی حاکی از درک صحیح متن است.

تفاوتهای دیگر هر دو ترجمه، بویژه در اصطلاحاتِ بودایی است. دست‌نویسهایِ اصلیِ آیین بودایی به‌سنسکریت یاپالی (Pāli، از زبان

۱. برای دانسته‌های بیشتر مراجعه شود به‌اولین کتاب، ص ۹۵ یادداشت سوم و ص ۱۰۶، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۱، ۱۱۴، ۱۱۷، ۱۲۴، ۱۷۴ یا دومین کتاب، ص XIV و XV. فریمانتل در نیافته است که چرا ایوانز ـ ونتز و یا در واقع کزی دوَه ـ سمدوپ بعضی از کلمات را عوض کرده‌اند. برای مثال 'Kuntu-Zang-mo' که مؤنث است به 'Kuntu-Zang-Po' که مذکر است مبدل شده. البته ایوانز ـ ونتز تمام موارد را ذکر کرده است. فریمانتل همچنین در مورد تعویض رنگها صحبت کرده که ایوانز ـ ونتز خاطرنشان کرده است مترجم رنگها را به‌طریقی آورده که مطابق با رنگهایِ بوداها شود. م.

سنسکریت مشتق شده است) نوشته شده و تقریباً از سدهٔ هفتم به‌بعد به‌تبتی ترجمه شده است. در آن زمان، زبانِ تبتی را هنوز هیچ نظامِ تفکری که بسیار پیشرفته باشد تحت نفوذ قرار نداده بود و به‌همین دلیل می‌تواند بدون مشکلِ چندانی پذیرفته شود. در واقع [می‌شود گفت که] به‌منظور ابلاغ آموزشهای بودایی حتی نوعی زبانِ جدیدِ فلسفی ابداع شد. ترجمهٔ این متون به‌یکی از زبانهای اروپایی قرن بیستم، وضع دیگری را پیش می‌آورد. تفکر غربی در مسیرهایی تحول یافت که کاملاً متفاوت از شرق بود. بنابراین اگر واژه‌ای را از فلسفه یا دین اروپایی برگزینیم، ناگزیر حاوی انواع پیوندها و معانی تلویحی خواهد بود که ممکن است نسبت به‌تصورات آیین بودایی کاملاً بیگانه باشد. برعکس، امکان دارد که دامنه و بُرد معنایی واژه‌ای از زبانِ سنسکریت در هیچیک ازکلمات زبان انگلیسی و آلمانی یافت نشود. در چنین مواردی واژهٔ معادل آن در این زبان همانقدر نیاز به‌توضیح دارد که واژهٔ اصلی نیازمند آن است، در حالی که واژه‌های سنسکریت این امتیاز را دارد که در مغز خواننده رها از ارتباطهایِ گمراه‌کنندهٔ ممکن است.

به‌همین دلیل هرچند باردو ـ تودُل به‌زبان تبتی نوشته شده، اما واژه‌های خاصی به‌سنسکریت؛ یعنی زبانِ اولیهٔ آن، آورده شده است. نام خداوندگاران نیز به‌سنسکریت است، چون بدین نام بیشتر شناخته‌اند و در متون دیگر براحتی تشخیص داده می‌شوند. این طرز کار همانی است که اکثرِ مترجمانِ تبتی از آن سود می‌جویند، اما این امر در مورد کتاب تبتی مردگان عمومیت ندارد.

ممکن است ناهماهنگ به‌نظر برسد که دو واژهٔ تبتی، باردو و ییدم

(yidam)، به‌کار رفته است[۱]. اولین دلیل این است که استفاده از این واژه‌ها سهل است و آنها برای شاگردانِ مطالعات بودایی که خوانندگانِ اصلی این کتاب خواهند بود، بسیار عادی خواهند شد. ترجمه‌ای که می‌شود از باردو کرد «مرحلهٔ میانین» است، اما وقتی مکرراً تکرار شود، نازیباست (واژهٔ سنسکریت انتَراباوَه antarābhāva نیز چنین است). بعلاوه عبارتی ناآشناست، چون این آموزش بیشتر در تبت تحول یافته است تا در هندوستان. یِدَم، آن‌گونه که در بودایی‌گریِ تبتی به‌کار رفته است، معنایِ تلویحیِ کاملاً متفاوتی از واژهٔ سنسکریتِ ایشتَه‌دِوَتا (Istadevatā) به‌معنایِ «خدای برگزیده» دارد که در آیین هندو واژه‌ای عادی است. ییدم همچنین «خدای محافظ» (که بهتر است برای وصف dharmapālas به‌کار رود) یا خدای حامی ترجمه شده است، اما به‌نظر می‌رسد که تمام این واژه‌ها اندیشهٔ موجودی خارجی را می‌رساند که در مقامِ محافظ شخص یا یاور دست به‌عمل می‌زند، در حالی که مفهوم واقعی یِدَم کاملاً درونی و روانشناختی است. یِدَم بیان و ماهیتِ بنیادینِ خودِ شخص است که به‌شکل الهی مجسم می‌شود تا شخص بتواند با آن رابطه برقرار کند و کل استعداد و نیرویِ نهانیِ خود را به‌مرحلهٔ بیان درآورد.

شایان توجه است که بعضی از واژه‌هایی که آموزشهایِ بودایی را به‌بهترین وجه بیان می‌کنند، بخشی از زبانِ روانشناسیِ معاصر هستند، زیرا نگرشهایِ برخی از مکاتبِ معینِ روانشناسیِ غربی اغلب به‌آیین بودایی نزدیکتر می‌شود تا به‌فلسفه و دین غربی.

۱. من نیز در اکثر موارد واژهٔ تبتی دیگری را در ترجمه به‌کار گرفته‌ام و آن دُرجه (Dorje) به‌معنای آذرخش و رعد است که به‌سنسکریت وجره (Vajra) نام دارد. م.

برای مثال مفهوم گناه ناگزیر با گناهِ نخستین، تقصیر و مجازات در ارتباط است که در اکثر آموزشهایِ شرقی هیچ جایگاهی نـدارد. در عوض، آیین بودایی در جستجویِ منشاء و علتِ بنیادینِ گناه و رنج است و کشف کرده که این امر ایمان و اعتقاد به‌خود یا «من» به‌عنوانِ مرکزِ هستی است. این اعتقاد را بدیهای فطری موجب نشده‌اند بلکه این امر پیامدِ ماهیتِ واقعیِ ناآگاه و نادانِ وجود است. از آن رو که ما در تمام عمر با همین دیدگاهِ مرکزیت یافتهٔ کـاذب تـجربه مـی‌کنیم، نمی‌توانیم دنیا را آن‌گونه که واقعاً هست، بشناسیم. وقتی مـی‌گویند دنیا واقعی نیست، منظور همین است. چـاره آن است کـه تـوهم را بخوبی تشخیص دهیم و بـه‌بینشی از تـهیگی ـ نـبودِ آنـچه واقـعی نیست ـ نائل شویم. جداناشدنی از تهیگی، روشناییِ روشن است ـ وجود آنچه واقعی است ـ دلیلِ بنیادینی که بازی زندگی در آن اجرا می‌شود.

به‌نظر می‌رسد مـفاهیمی هـمچون مشـروط‌سازی، سـاختارهایِ فکریِ روان‌نژند و نفوذهای ناآگاه بیشتر در این کتاب به‌کار رفته است تا اصطلاحاتِ مرسومِ دینی. در شرح از واژه‌هایی همچون روان‌نژندی و پارانویا (همگان دشمن‌پنداری) استفاده شده است برای آنکه پیامدِ طبیعیِ وضعِ بنیادینِ ذهن را توصیف کند و نه بـرای آنکـه شـرایـطِ آسیب‌شناسی را شرح دهد. «برون فکنیها» حاکی از شیوه‌ای است که ما چیزها را به‌آن نحو می‌بینیم و نگرشهایِ شخصیِ ما آنها را رنگین کرده است. در متن اصلیِ، بـرگردانِ واژه‌ای تـبتی (سـنَنگ Snang) است که در اصل به‌معنایِ روشنایی یا ظهور است، حال چه برونی باشد و چه درونی. کَزی دَوَه ـ سمدوپ آن را پندار ـ شکل یا دیدار ترجمه کرده است. «برون‌فکنی» بر تمایز بین ذهـنی (درونـبودی) و

عینی (برونبودی) چیره می‌گردد.

پیش طرحِ کاملاً کوتاهی از روانشناسیِ بودایی که به‌این کتاب مربوط است، امکان دارد به‌عنوان مبنا برای توضیحات مفصل در شرح مفید باشد. تحولِ وضعِ خود ـ مرکزِ هستی در نظام پنج سکنده[1] (Skhandha) تحلیل شده است. سکنده به‌طور تحت‌الفظی گروه یا توده معنا می‌دهد. ممکن است که معنایِ آن با عاملِ روانشناختی بهتر رسانده شود.

اولین جزء اصلی، شکل (روپَه، rūpa ، صورت) است: آغاز فردیتِ و هستیِ مجزا و تقسیمِ تجربه به‌عینی و ذهنی. حال «خودِ» ابتدایی هست که از دنیایِ برونی خبر دارد به‌محض آنکه چنین چیزی واقع شود، «خود» نسبت به‌محیط اطرافش واکنش نشان می‌دهد: این دومین مرحله است؛ احساس (وِدَنا Vedanā). این هنوز احساسی کاملاً تکامل‌یافته نیست. صرفاً بی‌علاقگی، بی‌تفاوتی یا بی‌میلیِ غریزی است، اما فوراً پیچیده‌تر می‌شود اگر موجودِ متمرکز واکنشی نه فقط نافعال، بلکه فعال را به‌خود اختصاص دهد. این سومین مرحله است، ادراک (سَمجنیا Saṃjñā) به‌معنایِ واقعی آن، وقتی که «خود» از انگیزه‌ای خبر دارد و خود به‌خود نسبت به‌آن واکنش نشان می‌دهد. چهارمین جزء اصلی، مفهوم سمسکاره (Saṃskāra) است که فعالیت هشیار و عاطفیِ شرح و تفسیری را شامل می‌شود که در پیِ ادراک است. همان است که چیزها را با یکدیگر ترکیب می‌کند و الگوهای شخصیتی و کَرمَه را می‌سازد. سرانجام آگاهی (ویجنیانه

۱. پنج سکنده عبارت است از: صورت (جسم)، احساس (احساسات)، مفاهیم یا ادراک، ترکیبات یا تأثرات ذهنی و آگاهی. م.

Vijñāna) است که تمام ادراکِ حسی و ذهنی را ترکیب می‌کند. حال، «خود»، جهانِ کاملِ خویشتن شده است؛ به‌جای آنکه دنیا را، همان‌گونه که واقعاً هست، به‌طور مستقیم درک کند، تصاویر خود را در اطرافش برون می‌افکند.

آموزشِ بنیادینِ این کتاب، شناختِ برون‌فکنیهایِ شخصی و انحلالِ مفهومِ خود در نورِ حقیقت است. به‌محضِ آنکه چنین امری واقع شود، پنج جزء اصلی روانشناختی در حالت سردرگم یا غافلِ ذهن، عوامل روشن‌شدگی می‌گردد. آنها به‌شکلهایِ متعالی یا پالوده‌شده‌ای مبدل می‌گردند که در خِلالِ اولین پنج روزِ باردوِ دَرمَه‌تا (dhar-matā) پدیدار می‌شوند.

در خلال این تجربیاتِ خیالی شش قلمرو هستی نیز ظاهر می‌گردند. اینها شش حالتِ ذهنِ سردرگم شده‌اند که بتفصیل در شرح وصف شده‌اند. هریک از این مراحل با شقوق مختلف خود ظاهر می‌شوند، با این امکان که هرگونه وسوسهٔ فکری را رها سازیم، از چنگ‌زدن به‌وجودِ متمرکز دست بداریم و در عوض، در تجلّی همپاسخِ فرزانگی مستحیل گردیم.

این فَرزانگیها ماندالاهای پنج تتاگته (tathāgata) هستند. تتاگته به‌طور تحت‌الفظی به‌معنای «چنین رفته» است؛ به‌بیان دیگر می‌توان گفت «آنکه با جوهر آنچه هست یکی شده». این واژه مترادف با بودا (buddha = بیدار شده) و جینا (Jina = فاتح) است. پس پنج تتاگته وجوه عمدهٔ [شکلهای اصلیِ] انرژیِ طبیعت بودا هستند؛ یعنی آگاهیِ کاملاً بیدارشده. کیفیاتی که آنها مجسم می‌کنند همان پنج فرزانگی است، اما این انرژیها در سمساره (Saṃsāra) ـ دنیا یا حالت

ذهنی که ما در آن به‌سر می‌بریم ـ به‌عنوان پنج سَم، پنج زهر[1]، یا احساساتِ سردرگم ظاهر می‌گردند. هرچیزی در دنیا، تمام موجودات زنده، مکانها، وقایع و غیره دارایِ سرشتی بارز هستند که با یکی از پنج ویژگی پیوند دارد. از این رو آنها را به‌منزلهٔ پنج خاندان شناخته‌اند.

اولین نفر از پنج تتاگته که در مرکز ماندالا جای دارد، ویروچَنَه (Vairocana)، نمایانگرِ زَهرِ بنیادینِ سردرگمی یا نادانی است که عمداً نادیده می‌انگارد و تمامِ سمومِ دیگر از آن پدید می‌آید، اما همچنین فرزانگیِ دَرمَه داتو (dharmadhātu)؛ فضایِ بیکران و همه‌جا نافذ است که در آن تمام چیزها، همان‌طور که واقعاً هست، وجود دارد. این امر خلافِ نادانی است. از آن‌رو که او پیکرِ اصلی و مرکزی است، خاندانش بسادگی به‌عنوانِ تتاگته یا خاندانِ بودا شهرت دارد؛ یعنی نامهایی که دیگر بار نمایانگرِ ضدِ نادانی است.

دومین تتاگته، اکشوبیه (Akṣobhya)، در سویِ شرقیِ ماندالاست که از سنت هندی پیروی می‌کند و در پایین جای داده شده است. ممکن است اکشوبیه در متون دیگر، در مرکز و ویروچَنَه در شرق ظاهرگردند، طوری که اغلب تحولی چند در شقوقِ مختلفِ آنها دیده شود. به‌همین علت است که رنگِ سفید و آبی در اولین و دومین روز ظاهر می‌گردد و گاهی اوقات نیز بیقاعدگیهایِ آشکاری در نقشِ ماندالا به‌چشم می‌خورد. اکشوبیه فرمانروایِ خاندانِ دُرجه (وجره) است که زَهر آن پرخاشگری و خشم یا نفرت است. این امر

۱. این پنج زَهر عبارتند از: نادانی یا جهل، خشم و پرخاشگری یا نفرت، غرور و تکبر، حسد یا بخل، شهوت و میل که بشر را به‌رنجهایِ هستی پیوند می‌دهند.

به‌فرزانگیِ آیینه‌گون مبدل می‌شود که هرچیزی را بآرامی و بدون موشکافی باز می‌تاباند.

در سویِ جنوبی ماندالا که در سمت چپ تصویر می‌شود، رَتنَه سَمبَوَه (Ratnasaṃbhava)، فرمانروایِ خانوادهٔ رَتنَه به‌چشم می‌خورد. رَتنَه سمبَوَه به‌معنایِ گوهر و بویژه گوهرِ برآورندهٔ آرزوست که هرگونه خواستی را ارزانی می‌دارد. در اینجا زَهرِ همپاسخِ آن غرور و تکبر است که از تملکِ مال و منال نتیجه می‌شود. پادزهرِ آن فرزانگیِ یکسانی و متانت است.

بالا، در سویِ غربی، امی‌تابه (Amitābha) است که خاندان او پَدَمه (Padma) یا گُلِ نیلوفر آبی است. او شهوت و میل را نمادین می‌کند. با ولع به‌تمام چیزها چنگ می‌اندازد. آن فرزانگی که با این سَم مطابقت دارد، نیرویِ تشخیص است که خونسردی و وارستگی را برای شهوت و شورمندی، تدارک می‌بیند تا به‌شفقت مبدل گردد.

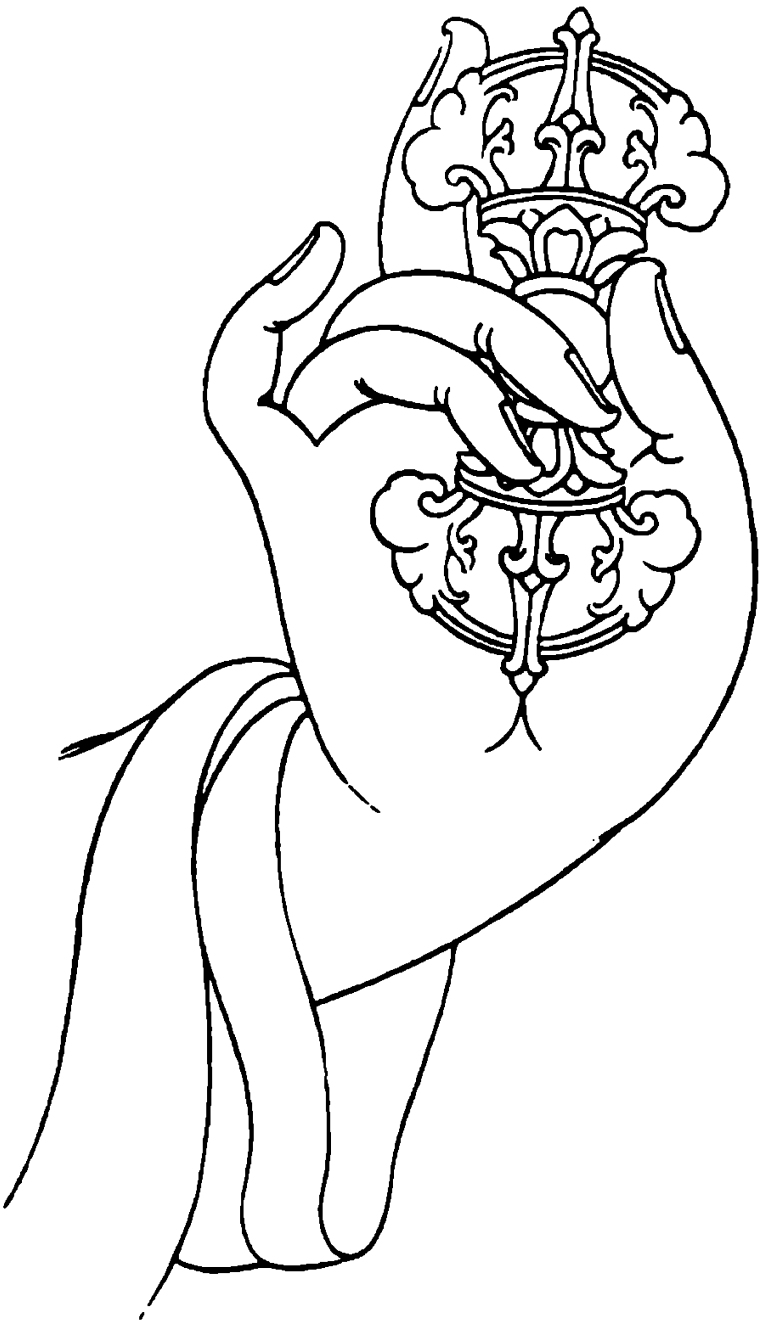
سرانجام در سمتِ راست، در سویِ شمالی، اموگسیدی (Amoghasiddhi) از خاندانِ کَرمَه است. کَرمَه در اینجا به‌معنای عمل، کردار است و با شمشیر یا وَجرهٔ دو سر نمادین شده است. بخل و حسد زَهری است که با کَرمَه پیوند دارد؛ از جاه‌طلبی سیراب‌ناشدنی برمی‌خیزد که این نوع کردار را راهبر می‌شود، در حالی که وجه روشن آن، فرزانگیی است که تمامِ اعمال را به‌مرحلهٔ عمل درآورده و کامل می‌کند.

پنج تتاگته خصیصه‌های فراوانِ دیگری نیز دارند که در شرح وصف و تشریح شده است. آنها همچنین همراه با وجوه مؤنث خود و فیض بودی‌ستوه (bodhisattva) همراهند. در حالی که بوداها کیفیتهایِ متعالیِ روشن‌شدگی را تجسم می‌بخشند که در آن سویِ جریانِ

زندگی وجود دارد، اصل بودی‌ستوه شرکت در کارهای فعال به‌منظور کمک به‌تمام موجودات زنده است. بودی‌ستوه را می‌توان به‌منزلهٔ فعالیتِ پنج فرزانگی نگریست. انرژی مؤنث، عنصری بارور را مهیا می‌سازد که آنها را کامل می‌کند و تجلیِ کامل آن را نیز ممکن می‌سازد. اینها و دِوَه‌هایِ دیگری که در این کتاب ظاهر می‌شوند، می‌توانند به‌منزلهٔ شکلهایِ بیان دنیا در نورِ حقیقت وصف گردند. آنها تجلیاتِ مختلفِ انرژی را تجسم می‌بخشند که ما به‌مثابه تمامیتِ هستیِ جسمانی، ذهنی و احساسی تجربه می‌کنیم، هرچند که زندگیِ خود را معمولاً بر حسبِ انرژی درک نمی‌کنیم ولی تأثیر آن همواره با ماست. ترونگپه رینپوچه در شرح خود آنها را به‌زبانی برگردانده است که آسانتر می‌توانیم احساسات، کیفیاتِ محیط، راهِ زندگی، اعمال و رویدادها را دریابیم.

هرچند این کتاب به‌ظاهر برای مردگان نوشته شده است، اما در واقع از حیات صحبت می‌کند. بودا هرگز دربارهٔ آنچه بعد از مرگ روی می‌دهد، سخنی نگفته است، زیرا چنین پرسشهایی برای جستجویِ واقعیت سودی در بر ندارد اما آموزهٔ تناسخ، شش‌گونه هستی و مرحلهٔ میانینِ باردو در میانِ آنها اشارهٔ بسیار به‌همین زندگی دارد. اغلب تأکید شده است که هدفِ خواندنِ باردو ـ تودُل برای شخص مرده به‌این منظور است که به‌یادَش آورند در خلالِ زندگی چه کرده است. کتاب تبتی مردگان به‌ما نشان می‌دهد که چگونه زندگی کنیم.

فرانسیسکا فریمانتل



دُرجه (وَجرَه)

شرح

پیام کتاب

وقتی دربارهٔ کتاب تبتی مردگان صحبت می‌کنیم، چنین می‌نماید که مشکلِ بنیادینیِ به‌چشم می‌خورد. اگر بکوشیم تا آن را با کتاب مصری مردگان، به‌مفهومِ اسطوره و دانستینها دربارهٔ مردگان، مقایسه کنیم؛ آنگاه گویی به‌جانِ کلام که اصلِ بنیادینِ بازگشتِ دائمی به‌مرگ و زندگی است، دست نمی‌یابیم. می‌توان این اثر را کتاب تبتی تولد نامید. بدینسان، کتاب بر مبنایِ مرگ نیست، بلکه مفهومِ کاملاً متفاوتِ دیگری از مرگ دارد. این متن «کتابِ فضا»ست. فضا حاوی تولد و مرگ است. فضا محیطی را می‌آفریند که ما در آن رفتار می‌کنیم، نفس می‌کشیم و دست به‌عمل می‌زنیم، محیطِ بنیادینی که الهام را برای این کتاب مهیا کرد.

تمدنِ پیش بودایی بُن (Bön) در تبت حاویِ اشاراتِ کاملاً دقیقی است که چگونه با نیرویِ روحی و روانی که مرده برجای گذاشته است، سر و کار داشته باشیم. برای مثال با اثرِ پا یا حرارتِ بدن، این‌طور بگوییم که در واقع با آنچه برجای مانده، هنگامی که او رفته است. به‌نظر می‌رسد سنتِ بُن و سنتِ مصری برمبنایِ نوع خاصی از

تجربه برپا شده است و در آنها سخن از چگونگیِ ارتباط با اثرِ پا می‌رود و چندان به‌آگاهیِ مرده نمی‌پردازد. اما اصلِ اساسی که می‌کوشم در اینجا نشان دهم، نااطمینانی از سلامتِ عقل و دیوانگی یا سردرگمی و روشن‌شدگی است و نیز امکاناتِ گوناگونِ کشفیاتِ خیالی که در راه سلامتِ عقل یا دیوانگی روی می‌دهد.

باردو به‌معنایِ شکاف است؛ فقط فاصلهٔ تعلیق بعد از آنکه مرده‌ایم، نیست بلکه تعلیق در وضعِ حیات نیز هست. مرگ نیز در وضعِ حیات روی می‌دهد. تجربهٔ باردو بخشی از ساختارِ اساسیِ روانشناختی ماست. انواعِ گوناگونِ تجربهٔ باردو هست که همه گاه برای ما روی می‌دهد، تجربه‌های پارانویا و نااطمینانی در زندگی روزمره؛ گویی از وضعِ خود خاطرجمع نیستیم، گویی نمی‌دانیم چه چیزی را می‌خواهیم یا در میان چه جریانی وارد شده‌ایم. بدینسان، این کتاب صرفاً پیامی برای کسانی که بزودی خواهند مرد و آنها که مرده‌اند، نیست بلکه پیامی برای آنهاست که تازه متولد شده‌اند. تولد و مرگ دائماً برای هرکسی، درست در همین لحظه، روی می‌دهد.

تجربهٔ باردو را می‌توان برحسب شش قلمرو هستی، شش قلمروِ مراحلِ روانشناختی دید که بیان خواهیم کرد. همچنین می‌توان آن را برحسبِ دوه‌های مختلفی دید که به‌ما نزدیک می‌شوند، همان‌گونه که در این کتاب وصف شده است. در اولین هفته دوه‌های صلحجو و در آخرین هفته دوه‌های خشمناک ظاهر می‌گردند، همچنین پنج تتاگته و هروکه (heruka) و نیز گَوری (gaurī)ها، که قاصدانِ پنج تتاگته به‌شمار می‌روند، هستند و خود را به‌شکلهایِ گوناگون و خوفناکی می‌نمایانند. جزئیاتی که در اینجا ذکر می‌شود، بسیار شبیه آنهایی است که در زندگی روزمره روی می‌دهد و صرفاً تجربیات توهمی یا

دیدارهای صور ذهنی نیست که بعد از مرگ دست می‌دهد. این تجربیات کاملاً می‌تواند برحسبِ وضعِ زندگی برداشت شود و این امر همانی است که می‌خواهیم در اینجا بیازماییم.

به‌زبان دیگَر، مطلب برمبنایِ طرزِ نگرشِ دیگری از تصویرِ روانشناختیِ ماست؛ یعنی به‌صورتِ وضعِ مراقبهٔ عملی است. کسی ما را نجات نخواهد داد؛ همه‌چیز تمام و کمال به‌فرد واگذار شده است؛ تعهدی است به‌آنکه [یا آنچه] هستیم. گوروها یا دوستانِ روحانی ممکن است امکانی را موجب گردند اما اساساً هیچ‌گونه کارکردی ندارند.

اصلاً از کجا بدانیم چنین چیزهایی واقعاً برای آدمهایی که دارند می‌میرند (یا مرده‌اند)، روی می‌دهد؟ آیا هرگز کسی از گور بازگشته و از آنچه در این‌باره تجربه کرده، سخن گفته است؟ چنین تأثراتِ دیرینه‌ای آنچنان نیرومند است که آنکه تازه تولد یافته، بایستی خاطراتی از دورهٔ بین مرگ و تولد داشته باشد ولی بعد، در دورانی که رشد می‌کنیم، براثر تلقینِ والدین و جامعه خود را در چارچوبِ دیگری قرار می‌دهیم، طوری که تأثراتِ ژرف و اصیل، بجز گاهی اوقات و در مواردِ روشنیِ آنی، رنگ باخته است. حتی در آن موقع آنقدر در برابرِ چنین تجربیاتی مشکوکیم و چنان می‌ترسیم وضع ملموسِ زندگی در این دنیا را از دست بدهیم که با هرتجربهٔ ناملموسی فقط از سَرِ سیری رفتار می‌کنیم یا آنکه آن راکاملاً به کناری می‌نهیم. اگر به‌این روند از این دید بنگریم که پس از مرگمان چه روی می‌دهد، این امر به‌نظرمان همچون مطالعهٔ اسطوره می‌رسد. نیاز به‌چند تجربهٔ عملی از روندهایِ مداومِ باردو داریم.

بین آگاهی و جسم تعارضی هست و تجربهٔ مداوم مرگ و تولد،

تجربهٔ باردوِ درمه‌تا، روشناییِ روشن و باردوشدن، والدینِ احتمالیِ آینده و یا اوضاع وابسته به‌زمین نیز وجود دارد. همواره نیز دیدارهایِ دِوَه‌های خشمناک است که درست در همان لحظه در حال واقع شدنند. اگر به‌اندازهٔ کافی صریح و واقع‌بین باشیم تا بدان به‌این شیوه بنگریم، دیگر تجربهٔ واقعیِ مرگ و مرحلهٔ باردو صرفاً اسطوره یا شوکی فوق‌العاده نخواهد بود، زیرا با آن کار کرده‌ایم و با کلِ موضوع آشنا هستیم.

باردو واپسین دَمِ‌مرگ

اولین تجربهٔ اصلی باردو، تجربهٔ نااطمینانی در این مورد است که آیا آدم واقعاً می‌میرد؛ یعنی تماس با دنیایِ مادی را از دست می‌دهد یا دوباره می‌تواند به‌زندگی ادامه دهد. این عدمِ اطمینان به‌ترک‌گفتن جسم ارتباط نمی‌یابد، بلکه صرفاً به از دست‌دادنِ بُن شخص مرتبط می‌گردد، به‌این امکان که از دنیایی واقعی به‌دنیایی غیرواقعی گام می‌نهیم.

می‌توان گفت دنیایِ واقعی آن است که در آن خوشی و رنج، خوب و بد را تجربه کنیم. عملِ موجودِ هوشمند است که معیاری دربارهٔ چیزها، همان‌گونه که هستند، تصوری دوگانه و اساسی، ارائه می‌دهد. اما اگر با این احساساتِ دوگانه کاملاً در تماس باشیم، آن تجربهٔ مطلقِ دوگانگی، خود نیز تجربهٔ عدمِ دوگانگی است. دیگر به‌هیچ وجه مشکلی وجود ندارد، زیرا در آن صورت دوگانگی از دید واضح و روشنی نگریسته شده که دیگر در آن تعارضی نیست، فقط

دیدارِ وحدانیتِ جامع و فوق‌العاده است. تعارض پدید می‌آید چونکه دوگانگی، آن‌گونه که هست، اصلاً به‌چشم نمی‌خورد، بلکه صرفاً به‌شیوه‌ای سوگیرانه، شیوه‌ای کاملاً ناشیانه دیده می‌شود. در واقع ما هیچ چیز را به‌طرزی شایسته نمی‌بینیم و از خود می‌پرسیم آیا چنین چیزهایی، مثل خودم یا برون‌فکنیهایم، واقعاً وجود دارد. همچنین وقتی از دنیایِ دوگانه به‌عنوانِ سردرگمی حرف می‌زنیم، منظور از آن سردرگمی، کلِ دنیایِ دوگانه نیست، بلکه فقط بی‌میلی است و این امر موجب نااطمینانی و نارضایتی عظیمی می‌گردد. تمام اینها تا آن حد می‌رسد که می‌ترسیم دیوانه شویم، تا آن حد که امکان دارد دنیایِ دوگانه را ترک کنیم و به‌نوعی تهیگیِ آشفته و مبهم رویم که دنیایِ مردگان است، گورستانی در میان مه است.

کتاب توضیح می‌دهد که چگونه تجربهٔ مرگ برحسبِ عناصرِ مختلفِ جسم همواره ژرفتر و ژرفتر پیشروی می‌کند: وقتی عنصرِ زمین در آب حل می‌شود، جسماً احساسِ سنگینی می‌کنید؛ وقتی آب در آتش حل می‌شود، متوجه می‌شوید که جریان خون دست از کارکردن می‌کشد؛ وقتی آتش در هوا حل شود، هرگونه احساس گرما یا سرما شروع به‌مستحیل‌شدن می‌کند؛ وقتی هوا در فضا حل شود، آنگاه آخرین احساسِ تماس با دنیایِ مادی را از دست می‌دهید. سرانجام وقتی فضا یا آگاهی در نادیِ (Nāḍī) مرکزی حل شود، احساس روشناییِ درونی، افروختگیِ درونی دست می‌دهد؛ یعنی وقتی که همه‌چیز تمام و کمال درون‌گرا شده است.

چنین تجربیاتی همواره روی می‌دهد. وضعِ منطقی و ملموس از هم می‌پاشد و آدم بدرستی نمی‌داند که دارد به‌روشن‌شدگی دست می‌یابد یا سلامتِ عقل را از دست می‌دهد. هربار، وقتی چنین

تجربه‌ای روی دهد، می‌شود آن را با چهار یا پنج مرحله متمایز کرد. ابتدا کیفیتِ ملموسِ، منطقِ معمول مبهم می‌گردد؛ به‌زبانِ دیگر تماسِ جسمانی را از دست می‌دهی. سپس خود به‌خود در وضعی پناه می‌گیری که بیشتر کارکردی باشد، این وضع همان عنصرِ آب است. به‌خود اطمینان می‌دهی که هنوز عقلت کار می‌کند. در مرحلهٔ بعد عقل تو چندان اطمینانی ندارد که آیا به‌طور شایسته عمل می‌کند یا نمی‌کند. چیزی در گردش خون دست از کارکردن می‌کشد. تنها راه ارتباط از طریق احساسات است. می‌کوشی به کسی فکر کنی که به‌او عشق می‌ورزی یا از او متنفری، به‌چیزی کاملاً زنده، زیرا کیفیتِ آب‌گونهٔ گردشِ خون دیگر کار نمی‌کند، بدینسان درجهٔ حرارتِ آتشینِ عشق و نفرت مهمتر می‌گردد، حتی آن هم بتدریج در هوا حل می‌شود و اندکی احساس آزادی می‌کنی، طوری که میلِ چنگ‌انداختن به‌تمرکز بر عشق یا تلاش در به‌یادآوردنِ کسی را که دوست داری، از دست می‌دهی. به‌نظر می‌رسد کل امر از درون تهی باشد.

تجربهٔ بعدی روشناییِ روشن است. آماده‌ای تسلیم شوی، زیرا دیگر نمی‌توانی مبارزه کنی و در همین لحظه نوعی بی‌مبالاتی پدیدار می‌گردد، گویی درد و لذت همزمان پدیدار می‌شوند. انگار دوشی بس نیرومند همزمان آب یخ و آب جوش را برجسمت می‌پاشد؛ تجربهٔ وحدانیت که در آن لذت و درد یکی است، تجربه‌ای سخت، بسیار نیرومند، کامل است. مبارزهٔ دوگانهٔ تلاش، به‌منظور چیزی **بودن**، کاملاً براثر دو نیروی نهایی امید به‌روشن‌شدگی و ترس از دیوانگی با هم اشتباه شده است. این دو کرانگین چنان تمرکز یافته‌اند که می‌تواند به‌آرامشِ معینی منتهی گردد و وقتی دیگر تقلا نکنی روشناییِ روشن

خود را می‌نمایاند.

گامِ بعدی تجربهٔ روشناییِ روشن در زندگی روزانه است. روشناییِ روشن، بُن بی‌سو یا پسزمینه، شکافت در موقعی است که شدت کاهش می‌یابد، بعد هوشیاری دست به‌کار می‌شود و آن را با حالتِ بیدارشدهٔ ذهن پیوند می‌دهد و به‌روشنیِ آنی و ناگهانیِ تجربهٔ مراقبه‌ای یا طبیعت بودا رهنمون می‌گردد که می‌تواند درمه‌کایَه (dharmakāya) نیز نامیده شود. اما اگر این امکان را نداریم تا با هوشمندیِ اصلی تماس بگیریم و انرژی سردرگم هنوز برروند ذهنیِ ما حاکم است. در آن صورت انرژی، کورانه افزون می‌گردد و سرانجام به‌سطوح مختلفِ انرژی رقیق، می‌شود گفت که از انرژیِ مطلقِ روشناییِ روشن، فرو می‌ریزد. میلِ چنگ‌زدن و گرفتن چیزی شروع به‌پیشرفت در مرحلهٔ روشناییِ روشن می‌کند و از آنجا تجربهٔ شش قلمرو دنیا برطبق شدتِ آنها تحول می‌یابد. اما تنیدگی یا فشار نمی‌تواند به‌خودی خود و بدون فعال‌کنندهٔ انرژی کار کند. به‌زبان دیگر انرژی برای چنگ‌زدن به‌چیزی مصرف شده است. حال می‌توانیم به‌شش قلمرو دنیا از نظرِ انواعِ مختلفِ غریزه بنگریم.

قلمرو جهنم

می‌توانیم با قلمرو جهنم آغاز کنیم که حادترین است. ابتدا افزایش انرژی و احساسات تا نقطهٔ اوج است، طوری که در مرحلهٔ خاصی کاملاً گیج هستیم و دیگر نمی‌دانیم آیا انرژیها ما را کنترل می‌کنند یا ما آنها را. بعد ناگهان ردِ پایِ این مبارزه را از دست می‌دهیم و ذهنمان

دُچار حالتِ تهیگی می‌شود که همان روشناییِ روشن است. از این حالتِ تهی وسوسهٔ حادی شروع به‌مبارزه برای پیشرفت می‌کند و این پارانویا وحشت را با خود می‌آورد. در اصل بایستی پارانویا و وحشت علیه چیزی مبارزه کنند، ولی آدم بدرستی نمی‌داند که با که [و چه] مبارزه می‌کند و وقتی کل رویداد آنقدر پیشرفت کرده است، وحشت علیه ما شروع به‌کار می‌کند. وقتی شخص می‌کوشد تا ضربه زند، در عوض آنکه علیه برون‌فکنیها مبارزه کند، ضربه را به‌درون وارد می‌آورد.

همچون داستان معتکفی است که در برابر خود رانِ بره‌ای را دید، می‌خواست آن را بردارد و بپزد. آموزگارش گفت که با صلیبی آن را علامت گذارد و بعد کشف کرد که صلیب سینهٔ خودِ او را نشانه رفته است. نوعی تصور است؛ فکر می‌کنی چیزی در بیرون است که حمله می‌کند، می‌جنگد و پیروز می‌شود. نفرت در اکثر موارد چنین است. در مورد چیزی عصبانی هستی و می‌کوشی آن را ویران کنی، اما در همان زمان این روند «خود ـ ویرانگر» می‌شود و به‌سوی درون باز می‌گردد؛ می‌خواهی از شرّ آن فرار کنی ولی به‌نظر می‌رسد که دیگر دیر شده است. تو، خودِ خشم هستی و بدینسان هیچ مکانی نیست که بتوانی به‌آنجا برگریزی. همواره خودت را شکار می‌کنی و این بسط جهنم است.

توصیفاتِ زندهٔ بسیاری در مورد جهنم در آرایهٔ گوهرهای رهاییِ گمپوپه دیده می‌شود. به‌طور نمادین هریک از عذابهای حاد که در آنجا وصف شده، تصویرِ روانشناختیِ خودِ ماست. در قلمرو جهنم در واقع مجازات نمی‌شوی، بلکه آن محیطِ وحشت بر تو غلبه می‌کند که همچون مزارع و کوهها از آهنِ قرمزِ گداخته و فضایِ پُر از جرقه‌های

آتش وصف شده است. حتی اگر تصمیم بگیری که بگریزی بایستی از روی این فلز سوزان بگذری و اگر بخواهی که نگریزی به‌ذغال مبدل می‌شوی. هراس از مکانهای تنگ و بسته وجود دارد و از هرسو گرما هجوم می‌آورد. کلِ زمین به‌فلزی داغ مبدل می‌شود؛ تمام رودها به‌آهن مذاب مبدل می‌گردند و سراسر آسمان غرق در آتش است.

نوع دیگر جهنم دقیقاً ضد این است. تجربهٔ حادی از سرما و برف، دنیایی از یخ است که همه‌چیز در آن منجمد شده. این، نوع دیگری از پرخاشگری است، پرخاشگریی است که هرگونه ارتباطی را نفی می‌کند. نوعی رنجش است که معمولاً از غرور زیاده از حد پدید می‌آید و غرور به‌محیطی به‌سردی یخ مبدل می‌شود که با از خود راضی‌بودن تقویت می‌گردد و همواره بیشتر در نظام ما نفوذ می‌کند. نمی‌گذارد پایکوبی کنیم، لبخند بزنیم یا به‌نوای موسیقی گوش فرا دهیم.

قلمرو ارواح گرسنه (قلمرو ارواح ناشاد، Preta-Loka)

آنگاه قلمرو ذهنی دیگری، قلمرو پرتَه یا قلمرو ارواحِ گرسنه را داریم. در آغاز به‌مرحلهٔ روشناییِ روشن می‌رویم، بدین صورت که این‌بار پرخاشگری را بنا نمی‌نهیم، بلکه حرصِ شدیدی برپا می‌کنیم. حسِ تهیدستی و همزمان حس توانگری را داریم، متناقض‌اند و با این حال همزمان، به‌اتفاقِ هم، کار می‌کنند.

در قلمرو ارواح گرسنه احساس توانگری مهیبی داریم، احساس جمع‌آوری دارایی بسیار. برای آنچه می‌خواهی نیازی به‌جستجو

نداری، می‌بینی که آن را در تملک خود داری. این امر ما را گرسنه‌تر، محرومتر می‌کند، زیرا ما صرفاً از مالک‌بودن احساس رضایت نمی‌کنیم بلکه از جستجوکردن به‌رضایت دست می‌یابیم. اما حال که همه‌چیز داریم، نمی‌توانیم خارج شویم و دنبال چیزی بگردیم و آن را تصاحب کنیم. این امر، گرسنگیِ سیری‌ناپذیرِ بنیادین، بسیار یأس‌آور است.

گویی که تو کاملاً سیر هستی. آنقدر سیر که دیگر نمی‌توانی حتی لقمه‌ای بخوری. اما خوردن را دوست داری و بدینسان شروع می‌کنی به‌داشتنِ توهماتی دربارهٔ طعم غذا و لذت غذاخوردن، چشیدن، جویدن، بلعیدن و هضم‌کردن. تمام روند کاملاً مجلل به‌نظر می‌رسد و تو بینهایت نسبت به‌انسانهای دیگری که گرسنه‌اند و واقعاً می‌توانند غذا بخورند، احساس حسادت می‌کنی.

این امر با تصویر آدمی که دارای شکمی بس بزرگ، گلویی بینهایت لاغر و دهانی کوچک است، نمادین شده. برای این تجربه مراحل مختلفی هست که بشدتِ گرسنگی بستگی دارد: بعضی از آدمها می‌توانند غذا را به‌دست آورند ولی بعد یا از بین می‌رود و یا نمی‌توانند آن را بخورند؛ برخی دیگر می‌توانند غذا را به‌دست آورند و در دهان بگذارند، اما نمی‌توانند آن را فرو برند؛ بعضی دیگر می‌توانند غذا را فرو برند، اما به‌محض آنکه وارد شکم آنها شد، شروع به‌سوختن می‌کند. انواع مختلف این نوع گرسنگی هست که دائماً در زندگی روزمره با آن مواجه می‌شویم.

شادیِ مالک‌بودن دیگر برایمان خوشی به‌ارمغان نمی‌آورد. به‌محض آنکه چیزی را مالک شویم، دائماً می‌کوشیم تا چیزهایِ بیشتری را تصاحب کنیم. این بازی دوباره از نو آغاز می‌شود و

بدینسان گرسنگیِ دائمی و شدیدی پابرجاست، اما برمبنایِ حس تهیدستی نیست بلکه برمبنای این شناخت است که ما همه‌چیز داریم و نمی‌توانیم از آن لذت بریم. انرژی، عمل مبادله، آنجاست که بسیار هیجان‌آور به‌نظر می‌رسد. آن را گرد می‌آوریم؛ محکم نگاه می‌داریم؛ می‌پوشیم یا می‌خوریم. این نوع انرژی محرک است، اما کیفیت چسبیدنِ به‌آن، آن را بسیار نامناسب می‌سازد. به‌محضِ آنکه چیزی را در دست می‌گیری، مایلی آن را تصاحب کنی، دیگر از نگهداشتن آن لذت نمی‌بری ولی نمی‌خواهی آن را از دست بدهی و این امر نیز دیگر بار نوعی رابطهٔ عشق ـ نفرت نسبت به‌برون‌فکنیهاست؛ همچون همانندی باغ همسایه است که همواره سبزتر است [مرغ همسایه غاز است]. به‌محض آنکه مال ما شود، در می‌یابیم که دیگر شادی یا ستایش زیبایی، آنگونه که در آغاز می‌دیدیم، وجود ندارد. کیفیت رمانتیکِ ماجرای عشقی شروع به‌رنگ‌باختن می‌کند.

قلمرو حیوانات

مشخصهٔ قلمرو حیوانات نبودِ حسِ شوخ‌طبعی است. دریافتیم که نمی‌توانیم در روشنایی روشن بی‌سو بمانیم و ادایِ آدمهایِ کر و لال را در می‌آوریم و هوشمندانه نقشِ غافل را بازی می‌کنیم؛ یعنی حیطهٔ دیگر را کاملاً پوشیده می‌داریم، حیطهٔ حسِ شوخ‌طبعی را. این حیطه با حیوانات نمادین شده است که نمی‌توانند بخندند یا تبسم کنند؛ شادی و درد را می‌شناسند، اما حس شوخ‌طبعی یا طنز برایشان شناخته نیست.

می‌توان چنین چیزی را به‌این طریق توسعه داد که به‌چارچوبِ دینیِ خاصی، به‌پیامدهای فلسفی یا ربانی ایمان داشت و یا صرفاً به‌این نحو که کاملاً خاطرجمع، اهل عمل و منسجم ماند. چنین آدمی می‌تواند هنگام کارکردن کاملاً با کفایت، بسیار خوب و هماهنگ و مطلقاً قانع باشد. همچون زارعی است که به‌طور منظم حواسش با آگاهی، صراحت و لیاقت دائمی به‌مزرعهٔ خودش است. یا مثل تاجری است که کسب و کاری را اداره می‌کند و یا پدر خانواده‌ای که زندگیش پیش‌بینی‌پذیر و توأم با شادی و ایمنی است و در هیچ موردی درگیرِ اسرار نیست. اگر دستگاهی نوبخرد همواره دستوالعملهایی برای استفاده از آن دارد. اگر مشکلی باشد می‌تواند نزد وکیل، کاهن [کشیش] یا پلیس برود، نزد تمام آدمهایی که در شغلشان صلاحیت دارند و در کارشان نیز احساس امنیت و راحتی می‌کنند. همه‌چیز بی‌نهایت عاقلانه و پیش‌بینی‌پذیر و همزمان ماشین‌وار است.

آنچه کم است این است که اگر هر وضعِ پیش‌بینی‌ناپذیر و ناشناخته‌ای پیش آید، احساس پارانویا و تهدیدشدگی دست می‌دهد. اگر آدمهایی هستند که کار نمی‌کنند، که طور دیگری به‌نظر می‌رسند، که کلِ سبکِ زندگیِ آنان بیقاعده است، در آن صورت هستیِ چنین آدمهایی به‌خودی خود تهدیدکننده است. هرچیز پیش‌بینی‌ناپذیری به‌طور بنیادین الگوهایِ اساسی را تهدید می‌کند. بدینسان، ظاهراً هرگونه وضعِ سالم و منسجمی، بدون حسِ شوخ‌طبعی، قلمرو حیوانات است.

قلمرو آدمها (nara-loka)

در قلمرو آدمها وضعیتِ دیگری رایج است که درست همان قلمرو زنده‌بودن و زیستن حیوانات نیست. قلمرو آدمی برمبنایِ هوس و شورمندی، گرایش به‌کشف‌کردن و لذت‌بردن است. حیطهٔ پژوهش و تحول است؛ تلاش دائمی برای توانگری است. می‌توان گفت که قلمرو آدمها از لحاظ روانشناختی به‌کیفیت ارواح گرسنه دربارهٔ تلاش برای چیزی نزدیکتر است، اما دارای عنصری حیوانی نیز هست: اینکه همه‌چیز را به‌شیوه‌ای که پیش‌بینی می‌شود، برپا کنند. گذشته از آن چیز دیگری با قلمرو آدمها تماس دارد، نوع بسیار عجیبی از سوءظن که توأم با هوس و شورمندی است و آدمی را بسیار حیله‌گر، زِبل و حقه‌باز می‌کند. آنها می‌توانند هرگونه ابزاری را ابداع کنند و زیرکانه، به‌طرق گوناگون، به‌کار برند تا با آن آدم نیرنگ‌باز دیگری را گیر اندازند و دوباره آدم حقه‌باز دیگری وسایل یا ضد آن وسایل را تولید کند. بدینسان، دنیایمان را با دستاورد و موفقیت عظیمی بنا می‌کنیم، اما گسترش‌ساختن وسایل و ضد آنها همواره توسعه می‌یابد و منابع بیشتری برای هوس، شورمندی و دسیسه عرضه می‌کند. سرانجام ما در وضعی نیستیم که این کارِ بزرگ را با موفقیت به‌پایان رسانیم. مقهورِ تولد و مرگیم. تجربه می‌تواند زاده شود، اما می‌تواند هم بمیرد؛ ممکن است کشفیاتِ ما ناپایدار و گذرا باشد.

قلمرو خداوندگارانِ[1] حسود (asura-loka)

قلمرو اسوره (asura) هایا خداوندگاران حسود تا آنجا که به‌ارتباط با آن مربوط گردد، بالاترین قلمرو است، مرحلهٔ بسیار هوشمندانه‌ای است. وقتی ناگهان از روشناییِ روشن گسسته شوی، احساسِ گیجی می‌کنی، گویی کسی تو را به‌میان بَرهوت انداخته است. میل داری به‌عقب بنگرُی و به‌سایهٔ خود نیز سوءظن داری: آیا سایه‌ای واقعی است یا ترفندِ شخص دیگری است؟

پارانویا نوعی سیستم رادار است، کاراترین سیستم راداری که «من» می‌تواند داشته باشد. تمامی اشیای ریز و نامحسوس را برمی‌چیند، هریک را مورد سوءظن قرار می‌دهد و هر تجربه‌ای در زندگی به‌مثابه چیزی تهدیدکننده تلقی می‌شود.

این به‌عنوان قلمرو رشک و حسد شهرت دارد، اما آن رشک و حسادتی نیست که فکر می‌کنیم، چیزی بغایت بنیادین است که بر مبنایِ بقا و پیروزی است. به‌قلمرو آدمی و حیوانی شباهتی ندارد؛ هدفِ قلمرو اسوره‌ها این است که تمام و کمال در حیطهٔ دسیسه کار شود. تنها چیزی که هست همانا دسیسه است، هم کار است و هم سرگرمی. گویی شخص در مقام دیپلمات زاده می‌شود، در مقام دیپلمات بزرگ می‌شود و در مقام دیپلمات می‌میرد. دسیسه و روابط، سَبک و نحوهٔ زندگی اوست و کل مَعاشِ او. این دسیسه می‌تواند

۱. Sura، سورَه به‌معنایِ خداوندگار و اهوراست و احتمالاً می‌توان اسوره (asura) را اهریمن معنا کرد. ایوانز ـ ونتز آن را معادل Titan نیز گرفته است. م.

برمبنای هر نوع رابطه‌ای، رابطهٔ احساسی، رابطهٔ بین دوستان، رابطهٔ میان معلم و شاگرد برپا شود، هرآنچه آدم بخواهد.

قلمرو خداوندگاران (deva-loka)

مرحلهٔ نهاییِ قلمرو خداوندگاران، دِوَه لوکه است. دوباره، هنگامی که شخص از روشناییِ روشن گام بیرون نهد یا به‌خود آید، نوعی لذت و خوشی غیرمنتظره هست و می‌خواهد این لذت را نگاه دارد. در عوضِ آنکه کاملاً در بُن بی‌سو مستحیل شود، ناگهان متوجه فَردیت خود می‌گردد و فردیت احساس مسئولیت را به‌دنبال دارد، احساس محافظت از خود را. حفاظت از خود مرحلهٔ سَمادی (Samādhi) است، برای ابد در صلح و استغراق‌زیستن. این قلمرو دِوَه‌ها است که به‌قلمرو غرور و تکبر نیز شهرت دارد. غرور و تکبر به‌معنایِ ساختنِ جسمی مرکزیت یافته، حفظ سلامتی خویشتن؛ به‌زبان دیگر سرخوشی و سرمستی با وجودِ «من» است. شروع می‌کنی به‌اینکه برای چنین تأییدی، برای اینکه به‌هر حال تو در عوضِ روشناییِ روشن که ناکجاآباد است، چیزی **هستی**، سپاسگزار باشی. چون تو چیزی **هستی**، باید از خودت محافظت کنی و همین امر است که حال و وضعِ طبیعیِ راحت و خوش، استغراق [شیفتگی و دلبستگی به‌خود] در ذاتِ خود را می‌آورد.

این شش قلمرو دنیا سرچشمهٔ تمام مضامینِ زندگی در سمساره و نیز ورود به‌قلمرو دَرمَه‌کایه است. این به‌ما کمک خواهد کرد تا مفهوم و اهمیت دیدارهای وصف‌شده درکتابِ باردوِ شدن را دریابیم که نوع

دیگری از دنیاست. رویارویی این دو دنیا نیز هست: تجربهٔ شش قلمرو از نظر «من» و نیز از نظر «منِ» متعالی‌شده. این دیدارها می‌تواند به‌عنوانِ شکلهای بیانِ انرژیِ خنثی نگریسته شود تا به‌منزلهٔ دِوَه‌هایی که تو را از سمساره نجات می‌دهند و یا دیوهایی که تو را شکار می‌کنند.

باردوِ دَرمَه‌تا

نه‌تنها درک شش قلمرو لازم است، بلکه بایستی مبنای اندیشه و تصور را نیز دریابیم: بار (bar) به‌معنایِ در میان و دو (do) به‌معنایِ جزیره یا نشانه است. چیزی همچون نشانهٔ مرزی بین دو شیء، ولی بیشتر همچون جزیره‌ای در میان دریاچه است. مفهوم باردو برمبنایِ دورهٔ بین سلامتِ عقل و دیوانگی است یا دورهٔ سردرگمی و آن سردرگمیی که همان آن دارد به‌فرزانگی مبدل می‌شود. همچنین طبیعی است که می‌شود از تجربه‌ای سخن گفت که بین تولد و مرگ قرار دارد. وضع گذشته واقع شده است و وضعِ آتی هنوز خود را متجلی نکرده است، بدینسان شکافی بین این دو هست. این در واقع تجربهٔ باردوست.

باردو دَرمَه‌تا تجربهٔ روشناییِ روشن است. دَرمَه‌تا به‌معنای جوهر چیزهاست، درست همان‌گونه که هستند، کیفیتِ هست‌بودن است. بنابراین باردو درمه‌تا اساسی، بی‌انتها، بُن بی‌سوست و درکِ آن بُنْ، دَرمَه‌کایه، کالبد حقیقت یا قانون است. وقتی مُدرِّک یا فعال‌کننده در فضای اصلی شروع به‌مستحیل‌شدن کند، پس آن فضای اصلی حاویِ

دَرمَه، حاویِ حقیقت است، اما حقیقت برحسب سمساره تفویض شده است. بنابراین، فضای بین سمساره و حقیقت، فضایی که دَرمَه در آن نفوذ می‌کند، زمینهٔ اصلی را برای پنج تتاگته و دیدارهای دوه‌های صلحجر و خشمناک تدارک می‌بیند.

شکلهای بیان دَرمَه تا با اصطلاحات مادی و بصری متجلی نمی‌شوند، بلکه به‌شکلهایِ انرژی ظاهر می‌گردند، انرژیی که ویژگیِ عناصر خاک، آب، آتش، هوا و فضا را دارد. ما از مواد معمولی، از سطح زمخت عناصر، سخن نمی‌گوییم بلکه از عناصر لطیف حرف می‌زنیم. از نظر مُدَرّک، درک پنج تتاگته در دیدارها، دیدار نیست و درک هم نیست و تقریباً تجربه هم نیست. دیدار نیست، زیرا اگر دیداری داشته باشی بایستی بنگری و نگریستن به‌خودیِ خود شیوه‌ای برون‌گرایانه برای جدایی تو از دیدار است. نمی‌توانی درک کنی، زیرا به‌محض آنکه شروع به‌درک‌کردن کردی، آن تجربه را با نظام شخصیِ خویش عرضه می‌کنی؛ یعنی چیزی که باز هم سَبک دوگانهٔ رابطه را می‌نمایاند. حتی نمی‌توانی آن را بفهمی، زیرا تا وقتی ناظری هست که به‌تو می‌گوید تجربه‌هایت چه هستند، این انرژیها را از خودت جدا و دور می‌کنی. بسیار مهم است که این آغازه، این اصلِ اساسی را دریافت، زیرا واقعاً شاه‌کلید تمام نمادگریِ تصویرشناختیِ در هنر تانترایی است. وصف مردم‌پسند این است که تصاویر دِوه‌هایِ گوناگون، پرتره‌های روانشناختی است اما آنها چیزی بیش از این هستند.

یکی از پیشرفته‌ترین و خطرناکترین شکلهای تمرین، خلوت‌گزینیِ باردوست که شامل هفت‌هفته مراقبه در تاریکیِ محض است. تجسمات بسیار ساده‌ای هستند که عمدتاً برمبنایِ اصلِ پنج تتاگته

است که به‌شکل انواع مختلف چشم دیده می‌شوند. جایگاه مرکزیِ تتاگته‌هایِ صلحجو در دِل است. بنابراین، انواع گوناگونِ چشمها را در قلبت می‌بینی و اصلِ دوه‌هایِ خشمناک نیز در مغز مرکزیت یافته است، پس انواع خاصی از چشمها را می‌بینی که درونِ مغزت به‌یکدیگر خیره شده‌اند. اینها تخیلات یا دیدارهایِ معمولی نیستند، روی هم رفته آنها از نوسانِ بینِ امکانِ دیوانگی و از دست‌دادنِ بُن به‌اصلِ دَرمَه‌تا پدید می‌آیند.

سپس تجربهٔ مطلق و قطعیِ روشناییِ روشن تحول می‌یابد، برق می‌زند و خاموش می‌شود. گاهی آن را تجربه می‌کنی و گاهی نمی‌کنی، اما در آن هستی. بنابراین سفری بین دَرمَه‌کایه و روشنایی روشن است. معمولاً در حدود پنجمین هفته به‌درکِ اساسیِ پنج تتاگته نائل می‌شوی. این دیدارها واقعاً روی می‌دهد، ولی نه به‌شکلِ هنری. در واقع آدم از حالِ خود خبر ندارد، اما کیفیتی انتزاعی شروع به‌بسط یافتن می‌کند که صرفاً برمبنایِ انرژی است. وقتی انرژی، انرژی مطلق، مستقل شود، شروع می‌کند خود را بنگرد و درک کند چیزی را که برتر، آن‌سویِ تصورِ عادیِ ما از درک است، گویی راه می‌روی چون می‌دانی که به‌هیچ حمایتی نیاز نداری؛ ناآگاهانه راه می‌روی. آن انرژی، نوعی انرژی مستقل، بدون هیچ خودآگاهی است که به‌هیچ وجه خیالپردازی نیست و با این حال شخص هرگز نمی‌تواند ــ همزمان ــ بداند.

ماهیت دیدارها

دیدارهایی که دربارد و دست می‌دهد و رنگهایِ درخشان و صداهایی که با آنها همراه است، از هیچ‌گونه ماده‌ای ساخته نشده که از نظر مُدَرّک نیاز به‌حفاظت داشته باشد. صرفاً به‌عنوانِ شکلِ بیانِ سکوت و تهیگی واقع می‌شود. برای آنکه آنها را به‌طرزی شایسته درک کرد، مدرّکِ این دیدارها نبایستی «منِ» بنیادین و مرکزیت یافته داشته باشد. «منِ» بنیادین در این مورد آن چیزی است که موجب می‌شود شخص به‌مراقبه بپردازد و یا چیزی را درک کند.

اگر مُدَرّک روشن باشد، می‌تواند به‌انکشافِ دِوَه یا موجودی برونی نائل شود و این نوع درک تقریباً تا سطح عدم دوگانگی گسترش یابد. چنین درکی بسیار وجدآور و خوشایند است، زیرا در آنجا فقط ناظر نیست بلکه چیزی بسیار ظریف، وجودِ روحانیِ بنیادینی، تصور یا انگیزهٔ ظریفی است که بیرون را می‌نگرد. درکِ اندیشه‌ای زیبا در مورد فراخی، بی‌انتهایی و وجدآوری آغاز می‌گردد که به‌تصورِ وحدانیت با جهان می‌انجامد. بسیار راحت و آسان می‌شود موجباتِ احساسِ فراخی و بی‌انتهاییِ جهان را فراهم کرد و وارد آن شد؛ همچون بازگشت به‌بطنِ مادر، نوعی مصونیت است. به‌دلیلِ الهامِ چنین وحدتی، شخص خود به‌خود دوست‌داشتنی و مهربان می‌شود و به‌زبانی زیبا سخن می‌گوید. کاملاً امکان دارد که در چنین حالتی بعضی از شکلهای دیدارِ ربانی یا جرقه‌های نور و یا نواختن موسیقی و یا نزدیکیِ وجودی درک گردد.

امکان دارد شخصی که چنین رابطه‌ای با خود و برون‌فکنیهایش

دارد، در دورهٔ بعد از مرگ، در مرحلهٔ باردو بینهایت از دیدن دیدارهای تتاگته‌هایی ناراحت شود که وابسته به‌درک او نیستند. دیدارهایِ تتاگته‌ها به‌هیچ وجه دعوت به‌وحدت را فرا نمی‌خوانند، آنها به‌طرز وحشتناکی خصمانه‌اند. فقط آنجا هستند. به‌طرزی نامطبوع هستند، به‌دلیل اینکه نسبت به‌هیچ‌گونه تلاشی برای ارتباط واکنشی نشان نخواهند داد.

اولین دیداری که صورت می‌پذیرد، دیدار دِوَه‌های صلحجوست. در اینجا صلحجویی به‌معنایِ تجربیاتِ عشق و روشنی نیست که هم‌اکنون درباره‌اش صحبت کردیم، بلکه به‌معنایِ صلحی کاملاً جامع، پایدار و شکست‌ناپذیر است. حالتی از صلح است که نمی‌تواند زیر سؤال قرار گیرد؛ هیچ قدمتی ندارد؛ پایانی ندارد؛ آغازی ندارد. نماد این صلح به‌شکل دایره است؛ ورودی ندارد. جاودانی است.

نه فقط بعد از مرگ و در تجربهٔ باردو، بلکه در خلالِ زندگیمان نیز دائماً چنین تجربیاتِ مشابهی روی می‌دهد. وقتی شخصی در آن نوع وحدتِ جهان به‌سر می‌برد، همه‌چیز زیبا، صلح‌آمیز و دوست‌داشتنی است اما امکان دارد چیزی دیگر پیش آید، درست مثل دیدار دِوَه‌های صلحجو. آدم متوجه می‌شود که امکان دارد بُن خود را از دست دهد، کل وحدت را کاملاً از دست بدهد، هویتش را از دست بدهد و در وضعی کاملاً ناهماهنگ مستحیل گردد که البته تجربهٔ روشناییِ روشن است. این حالت صلحجویی مطلق بینهایت هولناک به‌نظر می‌رسد و اغلب این احتمال نیز هست که ایمان شخص با نگاه اجمالی به‌بُعد دیگر عمیقاً متزلزل گردد؛ یعنی به‌آنجا که مفهوم اتحاد دیگر جایی ندارد.

همچنین تجربه دِوَه‌های خشمناک است. آنها شکلِ دیگرِ بیانِ صلحجویی هستند که ظالم و انعطاف‌ناپذیرند و هیچ‌گونه طفره‌رفتنی را اجازه نمی‌دهند. اگر به‌آنها نزدیک شوی و بکوشی تا وضعیت را تغییر دهی، تو را به‌عقب پرت می‌کنند. این درست همان چیزی است که همواره در زندگیِ ما برایِ احساساتمان روی می‌دهد. این احساسِ وحدت که در آن همه‌چیز مسالمت‌آمیز و هماهنگ است، به‌طریقی هنوز آخرین حقیقت را در بر ندارد، زیرا هرگاه فورانِ ناگهانیِ انرژیها به‌شکلِ شهوت، پرخاشگری و یا هر منازعهٔ دیگری پیش آید، ناگهان چیزی تو را فوراً بیدار می‌کند. این خصیصه خشمناک صلحجویی است. وقتی گرفتار هرنوع وضعِ «من» مصنوع و آسوده هستی، واقعیت انکارناپذیر ذهن مجرد و جنبهٔ رنگارنگ احساسات، احتمالاً به‌طریقی بس وحشیانه، همچون تصادفی ناگهانی و یا آشوبی ناگهانی، بیدارت خواهد کرد.

البته همواره این امکان هست که این یادآوریها را نادیده انگاریم و باز هم به‌همان اندیشهٔ اولیه معتقد باشیم. بدینسان مفهوم ترک‌گفتن جسم و ورود به‌روشنایی روشن، سپس بیداری از روشناییِ روشن و درک این دیدارها در سومین مرحلهٔ باردو می‌تواند به‌عنوانِ نمادِ تحویل‌شدگی به‌فضایِ بی‌انتها دریافت شود. فضا بی‌آنکه حتی جسمی را به‌آن منتسب داشت، فضایِ بی‌انتهایی که به‌هیچ وجه تصور یگانگی را نداشته باشی زیرا چیزی نخواهد بود که با آن یا از طریق آن به‌وحدت نایل شوی. فقط جرقه‌هایِ انرژیِ جاری است که می‌تواند برگردانده یا به‌جهتی سوق داده شود. در این مورد تصریحِ ذهن است، انرژیِ محرک است که می‌تواند به‌وضعِ دیگری تغییر یابد یا به‌وضعی صحیح برگردانده شود. امکان رهایی شخص در

سطح سمبوگکایه (Sambhogakāya) در قلمروهای پنج تتاگته بستگی به‌این امر دارد که آیا می‌کوشد تا همان بازی را دائماً دوباره تکرار کند یا نمی‌کوشد.

همزمان با این تجربیاتِ زنده و رنگارنگ، تجربهٔ بازنواخت شش قلمروِ باردو نیز هست، درک شش قلمرو و درک پنج تتاگته یک مرحله است، اما سبکهای متفاوت دارد، گویی که مُدَرّکان تتاگته‌ها، این نوع اذهان، توانایی بیش از حدی دارند تا خود به‌خود پیوند بین کالبد جسمی و ذهنی را نگاه دارند. تفرقه‌ای بین معنویتِ ذهن و معنویتِ کالبدِ جسمی نیست، هردو یکی است، پس تعارضی در بین نیست.

کتاب می‌گوید اولین باری که از جذبهٔ ناآگاه درجسم بیدار شدی، تجربه‌ای بصری داری، تجربه‌ای دقیق، موشکافانه، روشن و خوفناک، بیشتر همچون سرابی است که در مزرعه‌ای بهاری می‌بینی و همچنین صدایی می‌شنوی که گویی هزاران رعد با یکدیگر و همزمان می‌غرند. شخص در وضع روحیِ خود احساس وارستگی و رهایی می‌کند و در عین حال این وضع توأم با هشیاری است، گویی شخص سَری بی‌جسم دارد، سری غول‌آسا که در فضا شناور است. بدینسان، تجربهٔ بصری در این مرحلهٔ باردو، آمادگیِ درکِ دیدارهایِ تتاگته‌ها، واضح، توأم با هوشیاری و درخشان است، اما درنیافتنی و ناملموس نیز هست. در واقع نمی‌دانی کجا هستی. این تجربهٔ نفسانی در فضایی که می‌شود شنید نیز روی می‌دهد، صدایِ غرش بسیار ژرفی، زمین‌لرزه‌ای در پسزمینه است، اما همزمان چیزی نیست که نوسان داشته باشد. تجربه‌های مشابهی نیز در زندگی می‌توانند روی دهند، گرچه نبودِ کالبدِ جسمانی تجربهٔ باردو را واضحتر و وهمی‌تر می‌کند. در وضعِ حیات جنبهٔ غاییِ سراب وجود ندارد، بلکه وقتی

شخص شروع می‌کند به‌شناخت اینکه هیچ پسـزمینه‌ای نـیست تـا به‌عنوان «من» با آن مرتبط گردد، در واقع کیفیتی حزن‌آور، تنهایی و تزلزل به‌چشم می‌خورد. این برداشتِ کلی و نـاگـهانی از «بـی‌مَنی» نوعی تزلزل را به‌همراه می‌آورد.

پدمه سمبوه: در مظهر خشمناک خویش. با صدای شیر از آموزه خبر می‌دهد و کسانی را که به‌دَرمَه توهین کرده‌اند زیر پا له می‌کند. وی را بزرگترین مقدسانِ سنت و آیین تبتی احاطه کرده‌اند.

اولین روز

در این کتاب گفته شده است که شخص بعد از چهار روز ناآگاهی در روشناییِ روشن بیدار می‌شود و ناگهان در می‌یابد که این وضع، مرحلهٔ باردوست و در همان لحظه خلافِ تجربهٔ سمساره واقع می‌گردد. این رویداد، درکِ نور و تصاویر است که خلافِ شکل و جسم است، در عوضِ آنکه وضع ملموسی از شکل باشد، وضعِ ناملموسِ کیفیت است.

سپس نور خیره‌کننده‌ای است که نوعی پیوندِ بین جسم و شعور را می‌نمایاند. گرچه شخص در روشناییِ روشن مستغرق شده است، اما هنوز شعوری تیز و دقیق با کیفیتی خیره‌کننده در آنجا کار می‌کند. بدینسان کالبدِ روان ـ تنی و نیز شعور، ذهن اندیشمند، به‌فضا مبدل خواهند شد.

در این مورد فضا آبی‌رنگ است و صورت ذهنی که پدیدار می‌گردد ویروچَنَه است. ویروچَنَه همچون بودایی وصف شده است که پشت و رو ندارد، وی تخیلی گسترده، همه‌جا راه یابنده و نافذ، بدون تصورِ معقولِ مرکزیت یافته است. به‌همین دلیل اکثراً همچون پیکری مراقبه‌گر تصویر می‌شود که چهار چهره دارد و همزمان به‌تمام جهات می‌نگرد. سپیدفام است، زیرا این درک نیاز به‌هیچ تَه‌رنگ دیگری ندارد، فقط به‌رنگِ ازلی، سپید، است. چرخی با هشت پره را نگاهداشته که نمایانگرِ مفهوم برینِ جهت و زمان است. کل نمادگریِ ویروچَنَه تصور تمرکززداییِ تخیلِ گسترده است. مرکز و حاشیه، هردو در همه‌جا هستند. بی‌انتهایی مطلق، آگاهی است که سکندهٔ

آگاهی را متعالی می‌کند.

همزمان نیز دیدارِ قلمرو دِوه‌ها است، تیرگیِ آبی فام خوف‌آور است زیرا در آنجا نیز کانونی نیست که بتوان به‌آن چنگ انداخت بلکه روشناییِ خفیفِ نور سفید طوری است که گویی سوختن لامپی در تاریکی دیده می‌شود و آدم دلش می‌خواهد که به‌سوی آن رود.

با قلمرو دِوه‌ها در زندگی روزمره نیز مواجه می‌شویم. آنگاه که در حالی روحانی، حالت خلسه‌گونهٔ شادی و لذت مستغرقیم و به‌خودمان و برون‌فکنیهای خود اشتغال داریم. هرگاه این نوع شادی بیاید امکان خلاف آن نیز می‌رود؛ یعنی خصیصهٔ بی‌مرکز و همه‌جا نافذِ ویروچَنَه. بیش از حد ناراحت‌کننده است، به‌هیچ وجه جاذب نیست زیرا در آنجا چیزی وجود ندارد که بتوان در آن افراط کرد، هیچ بُن محکمی نیست که بتوان از آن لذت برد. بسیار خوب است که دیدار وسیعی با بی‌انتهایی داشت ولی وقتی در آنجا کسی نیست که بتواند آن را درک کند، از نظر «من» بسیار هولناک است. با تضادِ بین قلمرو دوه‌ها و ویروچنه همواره در زندگی رویارو می‌شویم و اغلب این حق انتخاب را داریم که به‌سرچشمهٔ تمرکزیافتهٔ لذت روحانی بچسبیم یا آنکه خود را در بی‌انتهایی نابِ بی‌مرکز رها سازیم.

این تجربه از پرخاشگری و خشونت پدید می‌آید زیرا پرخاشگری ما را عقب نگاه می‌دارد و نمی‌گذارد ویروچَنَه را ببینیم. پرخاشگری چیزی معین و محکم است. وقتی کاملاً عصبانی هستیم، همچون جوجه‌تیغی می‌مانیم که از تمام تیغها برای محافظت خودش استفاده می‌کند، دیگر محلی برای دیداری گسترده نیست. نمی‌خواهیم چهار چهره داشته باشیم، حتی یک چشم هم نمی‌خواهیم داشته باشیم. این حالتِ بسیار تمرکزیافته کاملاً درون‌گراست. به‌همین جهت است

که خشم می‌تواند موجب شود تا از خصیصهٔ جامع ویروچنه بگریزیم.

دومین روز

با متعالی‌کردن عنصر آب، نور سفید شروع به‌برآمدن می‌کند و در شرق، قلمرو شادی مطلق، تتاگته وَجرَه سَتوَه (Vagrasattva) یا اکشوبیه پدیدار می‌گردد.

اکشوبیه به‌معنای ثابت است و وَجرَه سَتوَه وجود وَجرَه معنا می‌دهد؛ هردو حاکی از سفتی و سختی است. در اسطوره‌شناسی هند، وَجرَه گرانبهاترین گوهر یا آذرخش است که تمام سلاحها و جواهرات دیگری را نابود می‌کند که می‌توانند الماس را ببُرند. زمانی حکیمِ فرزانه‌ای بود که سده‌ها برفراز کوه مِرو (Meru) مراقبه می‌کرد. وقتی مرد، استخوانهایش به‌وَجرَه مبدل شدند و ایندَره (Indra)، پادشاه خدایان، این را کشف کرد و سلاح خود را، وَجرَه‌ای با صد نوک، از آن ساخت. وجره سه کیفیت دارد: هرگز نمی‌تواند با سهل‌انگاری مورد استفاده قرار گیرد. هَمواره وظیفهٔ خود را عملی می‌سازد که نابودکردن دشمن است و همواره نیز به‌همان دستی باز می‌گردد که آن را پرتاب کرده است. ویران‌ناشدنی و ناشکستنی است.

تتاگته وَجرَه ستوه ـ اکشوبیه دُرجه‌ای با پنج تیزه دارد ـ شیئی کاملاً محکم است، او روی تخت فیل نشسته است ـ چه چیزی می‌تواند محکمتر از آن باشد؟ همسرش بودا ـ لوچَنا (B.Locanā)، چشم بوداست. در آیین بودایی پنج نوع چشم هست: چشم جسمانی، چشم بودا، چشم فرزانگی، چشم آسمانی و چشم دَرمَه. در این مورد

چشم بودا به‌بیداری منتسب می‌گردد. ممکن است در وضع بسیار استوار و ثابتی باشی، اما اگر مفری نداشته باشی، راکد می‌مانی و از جنبش می‌ایستی. اصل مؤنث به‌خودی خود شکفته می‌گردد، اوست که راه خروج یا فعال‌سازیِ کل امر، عنصر ارتباط از حالت جامد به‌حالتی روان و وضعی زنده، را مهیا می‌سازد.

او را بودی ستوه کِشیتی گَربَه (Kṣitigarbha)، جوهر زمین، همراهی می‌کند که نمایانگر هرگونه باروری، حاصلخیزی و رشد و نیز شکلِ بیانِ این بودایِ خاص است. همچنین مَیترِیَه (Maitreya)، دوستدار، همراه اوست. این استواری که همزمان جامد و بارور است نیاز به‌احساس دارد تا به‌جمودی زندگی بخشد؛ این کیفیتِ احساسیِ و شفیقِ عشق است و نه لزوماً شفقتِ فارغ از خود.

سپس بودی ستوه‌های مؤنث هستند: لاسیا (Lāsyā)، بودی ستوهٔ رقص یا مودرا (mudrā) است. بیشتر بازیگر است تا رقصنده، الههٔ قربانی که زیبایی و وقار جسمانی را به‌نمایش می‌گذارد. عظمت و اغواگریِ اصل مؤنث را می‌نمایاند. پوشپا (Puṣpā)، الههٔ گلهاست، بودی ستوهٔ تخیل، بینایی، منظره.

تعالی‌بخشِ سکندهٔ شکل، اشعه‌هایی آیینه‌گون، سپید و براق، واضح و روشن است که از قلب وَجره ستوه و همسرش می‌تابند. همزمان نیز نور جهنم، نوری خاکستری و بدون درخشش است. وقتی شخص بازیگریِ کیفیتِ دُرجه را درک کرد، به‌نظر می‌رسد که کار با آن بس پیچیده باشد، بدینسان این احتمال هست که آن را با نور خاکستری آسان کرد، نوری که با جهنم یا اندیشهٔ بنیادین پارانویا در ارتباط است و همواره با خصیصهٔ اندیشمند دُرجه تماس دارد. برای شناختِ عقلانیِ آن بیشتر بایستی ببینیم که چه مواردی در امور غلط

است تا اینکه ببینیم چه چیزی درست است. این کیفیتِ اندیشمند و فطریِ دُرجه، حالتِ سنجشگرِ ذهنِ منطقی است که جزمیت نیز می‌آورد. اگر فهمت چیزی را برمنطقِ نگرشی سنجشگر بنا نهد، در آن صورت فرزانگی تو بر مبنای زمینه‌ای زیاده از حد معین و استوار است، تزلزل‌ناپذیر است. اما جنبهٔ دیگر آن قلمرو جهنم است، در موقعی که نگرشِ سنجشگر برجزمیت یا سلامتِ عقل بنیادین، از هر نوعی، مرتبط نباشد بلکه واکنش زنجیره‌ای را به‌کار اندازد، این‌طور بگویم که زنگِ خطر پارانویا را.

سومین روز

در روند توالی روزها خصلتِ دَرمَه داتویِ ویروچَنَه فضا را مهیا کرده است و خصلتِ وَجرَه‌سَتوَه ـ اکشوبیه استوارکاری را. حال دیدار رَتنَه سَمبَوَه وصف می‌شود. وی پیکر مرکزیِ خاندانِ رَتنَه است که با ثروت و شأن مشخص شده، بسط ثروت در مناطق دیگر که به‌طور بنیادین استوار، غنی و جامع است. جنبهٔ منفیِ خصیصهٔ رَتنَه این است که از ثروت سود می‌جوید تا به‌سرزمینهای دیگر گام نهد و در هر فضایی که هست گسترش یابد و بر سخاوت چنان اصرار ورزد تا به‌جایی رسد که ارتباط مسدود گردد.

رَتنَه سَمبَوَه زردفام و نمایانگر زمین است؛ معرف باروری و حاصلخیزی به‌شکل توانگری و پرمایگی است. او گوهر برآوردن آرزو را نگاه داشته که همچنین به‌معنایِ نبودِ فقر است. مامَکی (Māmakī) ، همسرش، نمایانگر آب است. برای داشتن خاکی حاصلخیز و غنی،

زمین به‌آب نیاز دارد.

بودی ستوه آکاشَه گَربَه (Ākāśagarbha) جوهر فضاست. با چنین زمین حاصلخیزی نیاز به‌فضا داری تـا مـناظر و مـرایـا پـدید آوری. همچنین سَمَنتَه بَـدره (Samantabhadra)، نـیکی مـطلق، است کـه نیروی بنیادین، کیفیتِ اورگانیکِ کلِ مـاندالایِ خـاندانِ رَتـنَه است. طبق قواعدِ روشِ سنتی برای ساختن خانه یا دیر و یا کشت و زرع در مزرعه‌ای جدید باید زمینی مناسب بیابند (به‌احتمال زیاد این امر در سنت بُن در تبت توسعهٔ بسیار یافته بود)، خانه را هرجا که بخواهند بنا نمی‌کنند، بلکه عواملِ روانشناختی را در نظر می‌گیرند. در محل بنا بایستی احساس بی‌انـتهایی شـرق را داشت و احسـاس فـرحـبخش جنوب با جویبارها و رودها، همچنین احساس نیروبخشِ غـرب بـا سنگها و صخره‌ها و احساس محافظت‌کنندهٔ شمال با رشته کوهها را. همچنین روش پیش‌بینیِ آب با نگریستن به‌شکل زمین است و نزدیک چشمهٔ آب نیز معمولاً محلی هست که باتلاقی نیست، بلکه پایه‌ای خوب و سنگی برای ساختن خانه برروی آن دارد. این مادهٔ خـاص سنگی راکه شکلها و مکانهای مناسب آن را احاطه کرده است، سمَنتَه بَدره، خاکِ سمنته‌بدره، می‌نامند. سمنته بدره با آرمان و تفکر مثبت نیز پیوند دارد؛ یـعنی اعـتمادِ بـنیادین و راه مـثبتی بـرای نگـریستن به‌آینده.

رتنه سَمبَوَه را بودی ستوهٔ مؤنثی، مالا (Mālā)، همراهی می‌کند. وی الهه‌ای است که هرگونه آرایه‌های زیـنتی؛ هـمچون حـلقهٔ گـل، گردنبند، النگو و غیره را ارائه می‌دارد برای آنکه جوانبِ برجسته و مهم کیفیتِ زمینی رَتنه را ظاهر سازد. بودی ستوهٔ مؤنث دیگر، دو پا (Dhūpā)، الهه‌ای است که بخور حمل می‌کند. وی نمایانگر بو، عطر،

وضع محیطی است که زمین پدید می‌آورد؛ یعنی هوای تازه، هوا بدون آلودگی و جا برای رشد سبزیها و جاری‌شدنِ رودها.

نوری که به‌خاندان رتنه تعلق دارد، نور زردفام متانت است، نور فرق‌گذارنده نیست. اما چنین می‌نماید که کل جزئیات و غنایِ ماندالایِ رتنه بیش از حد پرتکلف، بیش از حد شاهانه است. بنابراین احتمال می‌رود که شخص بیشتر مایل باشد به گوشه‌ای کوچک، بسیار ساده و خودپسند پناه برد و این محوطهٔ کوچکِ غرور، نور تیرهٔ دنیای آدمهاست.

چهارمین روز

در چهارمین روز عنصر پالودهٔ آتش است که امی‌تابه، خاندان پدمه، نمایانگر آن است. امی‌تابه به‌معنای نور بیکران است و خصلت اصلی پَدمَه، گیرایی، گمراه‌کنندگی، گرمای فراخواننده، بی‌انتهایی و شفقت است. نوری بیکران است، چونکه ذاتاً می‌درخشد و هیچ چشمداشتی ندارد. طبیعت آتش را دارد. این طبیعت به‌مفهوم خشونت و پرخاشگری نیست بلکه به‌معنایِ مصرف‌کنندهٔ هرگونه ماده‌ای است، بی‌آنکه آن را بپذیرد یا رد کند.

وی گل نیلوفر آبی در دست دارد که به‌همین معناست: نیلوفر آبی زمانی باز می‌شود که خورشید یا ماه بر آن بتابد،به‌سوی نور گشوده می‌گردد، پس هرگونه وضعی را که از برون آید، می‌پذیرد. همچنین از کیفیت پالودگی کامل برخوردار است. چنین شفقتی می‌تواند درگِل و کثافت رشد کند اما گُل کاملاً پاک و کامل است. نشستن بر تخت

طاووس نیز دوباره همان بی‌انتهایی و پذیرش است. در اسطوره گمان رفته است که طاووس از زَهر تغذیه می‌کند و رنگهای زیبایش با خوردن زهر شکل می‌گیرد. این بی‌انتهایی است که آنقدر گسترش می‌یابد که می‌تواند با هرگونه وضع و حال منفی سر و کار داشته باشد. در واقع شفقت با اوضاعِ منفی مسرور می‌گردد.

همسرش پاندره واسینی (Pāṇḍravāsinī)، سپیدپوش، است و با نماد افسانه‌ایِ هندی مرتبط است که دربارهٔ لباسهای خاصی است که از سنگ بافته شده و فقط می‌تواند با آتش پاک شود. او نمایانگر جوهر آتش است. همه‌چیز را مصرف می‌کند و نتیجهٔ این روند، پالایش، شفقتِ مطلق است.

سپس بودی ستوه اَوَلوکیتشوره (Avalokiteśvara)، جوهرِ شفقت، است. آنکه همهٔ جهات را می‌بیند، شعورِ نهاییِ شفقت است. هرگاه این شفقت لازم باشد خود به‌خود واقع می‌گردد. کیفیتی مشخص و اتوماتیک دارد، شفقتِ احمقانه و کورانه نیست بلکه شفقتی اندیشمند است که همواره وظیفه‌اش را به‌اتمام می‌رساند. منجوشری (Mañjuśrī) نیز نمایانگر جنبهٔ ماشین‌وار شفقت است اما در اینجا بیشتر شفقتِ اندیشمند است تا کیفیتِ صرفاً محرک. او همچنین آفرینندهٔ صدا، ارتباط شفقت است، نمایانگرِ صدایِ تهیگی است که خاستگاه تمام واژه‌هاست.

آنگاه گیتا (Gītā)، بودی ستوهٔ مؤنث، است که با رامشگریِ منجوشری می‌خواند و نیز آلوکا (Ālokā) با اوست که چراغ یا مشعلی دارد. کلِ روندِ شفقت دارای ضرباهنگ و نور است، ژرفای شعور و دقتِ کارایی را دارد. طبیعت منزّه بودای سپیدپوش و نیز خصلت بیکران و همه‌جا نافذ امی‌تابه را دارد.

اموگسیدی: دست راست را به‌نشانهٔ بی‌باکی بالا برده است، برتخت سانگ ـ سانگ نشسته است و بین دو گروهٔ آرم وی، و جرهٔ چهارسر، دیده می‌شود.

این است کل خاندان پدمه که سکندهٔ ادراک را متعالی می‌کند و با نورِ سُرخفامِ فرزانگیِ باخبریِ فرق‌گذارنده می‌درخشد. شفقت بسیار

مشروح و دقیق است. پس لازم است فرزانگیِ باخبریِ فرق گذارنده داشت که به‌مفهوم پذیرش یا طرد نیست بلکه بسادگی دیدن چیزهاست، درست به‌همان صورتی که هستند.

این امر در این کتاب با قلمرو ارواح گرسنه مرتبط است. در اینجا تضادی به‌چشم می‌خورد، زیرا شهوت و شورمندی معمولاً با قلمرو آدمی تماس دارد. تمام این کیفیتهای پدمه، دقت، وضوح، ژرفا و عظمتِ بیش از حد، توان کاه و کوبنده است و به‌طریقی شخص می‌خواهد نقش آدم کر و لال را بازی کند، میل دارد از این تصویر کامل به‌راه فرعیِ شورمندیهای عادی بگریزد.

پنجمین روز

پنجمین روز به‌خاندان کرمه تعلق دارد که کیفیت خالص هوا یا باداست. آن نوری سبزفام، رنگ حسد است. تتاگته اموگسیدی از قلمرو اعمال اندوخته شده ظاهر می‌گردد. خاندان کرمه با عمل، کامل‌سازی و کارآیی مرتبط است. قدرتمند است و هیچ‌چیز نمی‌تواند مانع راهش شود، از این رو وی را ویرانگر دانسته‌اند. اموگسیدی به‌معنایِ به‌انجام‌رساندن، تحقق تمامِ اعمال، تمام قدرتهاست.

او دُرجهٔ چهارسری در دست دارد. دُرجه نماد تحققِ تمام اعمال، سخت و ویران‌ناشدنی است، درست همان‌گونه که در خاندانِ دُرجه دیدیم. دُرجهٔ چهارسر نمایانگرِ ادراکِ کاملِ تمام اعمال در کلیهٔ جهات است، تحققِ وسیع است، اغلب نیز به‌عنوانِ دُرجهٔ رنگارنگ

وصف شده است. او بر روی سانگ ـ سانگ (Shang - shang)، نوعی گرودَه (garuda) نشسته است. این گرودهٔ خاص، رامشگر است؛ در دستهایش دوسنج دارد و در حالی که اموگسیدی را برپشتش می‌برد، می‌نوازد. همچنین نقشِ ذهنیِ قدرتمند و نماد تحقق و کامل‌سازی است، نوعی پرندهٔ عالی، پرنده‌ای متعالی است که می‌تواند به‌تمام مناطق پرواز کند، همه‌جا را فراگیرد، تمام فضا را در برگیرد.

همسرش سَمَیَه ـ تارا (Samaya-Tārā)، ناجیِ کلام مقدس یا سَمیَه است. تفاسیرِ مختلف از سَمَیَه در آموزشهای تانترایی وجود دارد، اما در این مورد منظور کامل‌سازیِ واقعیِ وضعِ و حال حیات در آن لحظه است.

سپس بودی‌ستوه وَجرَه‌پانی (Vajrapāni) است که نگاهدارندهٔ وَجرَه معنا می‌دهد و دوباره انرژیِ بیش از حد عظیمی را نمادین می‌کند. او بودی ستوهٔ انرژی است و نیز سَروَنیوَرَنَویسکمبین (Sarvanivaraṇaviskambhin)، پاک‌کننده تمام موانع است. اگر هرگونه مانعی در روندِ عملِ کَرمَه‌ای واقع شود، از سوءتفاهم یا ناتوانی در تماس با وضع و حالِ واقعیِ زندگی ناشی می‌گردد، بنابراین، بودی ستوه این موانع را برطرف می‌کند. به‌زبان دیگر، خاندانِ کَرمَه شامل هردو؛ یعنی نبودِ هرگونه مانع و قدرتِ تحقق است.

سپس بودی ستوه‌های مؤنث، گندا (Gandhā) و نیودیا (Naivedyā) هستند. گندا بُودی‌ستوهٔ عطرهاست. او جوهری را دارد که از انواع گیاهان ساخته شده و نمایانگر حس ادراک یا احساس است. برای آنکه فعالیت ماهرانه و کارآمد داشته باشی، بایستی حس

درک را بسط دهی. نیودیا غذا را ارزانی می‌دارد، غذای مراقبه را که عمل ماهرانه را تغذیه می‌کند.

خاندان کَرَمه سکندهٔ تأثرات ذهنی را متعالی می‌کند و با قلمرو دِوَه‌های حسود (اسوره‌ها) مرتبط است. باز هم همان‌طور که هر تجربهٔ فرزانگی خلافِ سردرگمی است، هردو دارای یک و همان خصیصه‌اند. در این مورد هردو خصلت اشغال را دارند، اما فرزانگی زمینهٔ تمامِ امکانات را کاملاً در بر می‌گیرد و هرگونه راه ممکنی را می‌بیند که با وضعیت برحسب عینیت، ذهنیت، انرژی، شالوده، خلق و خو، سرعت، فضا و غیره سر و کار دارد، در حالی که سردرگمی راهی بسیار محدود در سر و کار داشتن با اوضاع دارد، زیرا هرگز خود را بسط نداده و به‌هیچ وجه تحول و تکامل نیافته است. سردرگمی، آشفتگی، فرزانگیِ تحول نیافته، فرزانگیِ بَدَوی است در حالی که فرزانگی کاملاً بسط یافته است.

ششمین روز

سپس نقطهٔ اوج چهل و دو خدای صلحجوست. پنج تتاگته، چهار محافظِ دروازه‌ها، چهار الهه و شش قلمرو دنیا همزمان پدیدار می‌گردند. مرحله‌ای از گیجی و حیرتِ اساسی است که در آن پنج تتاگته کل فضا را، تمام جهات و همچنین تمام زوایایِ حال و وضعِ احساسی را پر می‌کنند. هیچ شکافی، هیچ مفری یا راه گریزی نیست زیرا چهار دروازه را چهار نوع هروکه محافظت می‌کنند.

نگهبان دروازهٔ شرقی به‌فاتح مشهور است که با آرام‌کردن مرتبط

است اما به‌شکلی خشمناک پدیدار می‌شود تا در دروازه وضعی مخوف را پدید آورد که حتی به‌اینکه خارج شوی هم نتوانی فکر کنی. او نمایانگرِ خصلتِ نابودناشدنی و شکست‌ناپذیر صلح است، به‌همین علت نیز فاتح است.

سپس دومی، در دروازهٔ جنوبی، دشمن یَمَه (Yama)، سرور مرگ، است. او با فعالیتِ کرمَه‌ایِ ثروتِ فزاینده در ارتباط است. ثروت برحسب زمان و فضا بسیار محدود، جیره‌بندی شده است، بنابراین آنکه آن سویِ محدودیت رود، سرورِ سرورِ مرگ است.

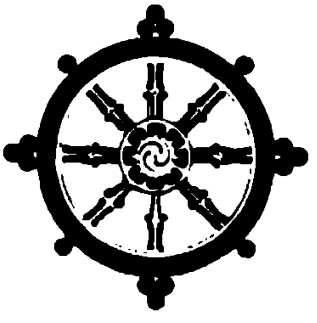
در دروازهٔ غربی هَیَه گریوهٔ (Hayagrīva) کله اسبی نگهبانی می‌دهد. او شبیه سیستم زنگِ خطر است، مثل شیههٔ اسب که می‌تواند تو را از هر حال و وضعِ نامناسبی به‌خود آورد و بیدار کند. با جذب‌کردن مرتبط است که نوعی شهوت و شورمندیِ هوشیارانه است. پس برای آنکه گرفتار شهوت نشوی تو را بیدار می‌کند و به‌خود می‌آورد.

در دروازهٔ شمالی اَمرته کوندَلی (Amrtakuṇḍalī)، مارپیچ امرته یا معجونِ ضدمرگ است. او بویژه با مرگ پیوند دارد. اگر انگیزه‌ای انتحارآمیز باشد که بدین امر می‌انجامد که هرگونه امیدی را از دست بدهی، داروی ضدمرگ تو را جان می‌دهد. خودکشی به‌هیچ وجه پاسخی نیست. تو حضور مسالمت‌آمیز پیروزی را داری، خصلتِ فزاینده‌ای که بر هرگونه تصوراتِ شدید زمان و فضا غلبه می‌کند، اصل جذب‌کننده‌ای که زنگ خطر را به‌صدا در می‌آورد و اصل انتحارآمیز که معجون ضد مرگ را به‌تو می‌دهد. تمام و کمال حبس‌شده‌ای و مفری نداری.

گذشته از آنها اصلهای مؤنث نگهبانان دروازه است. اصل مؤنثی

هست که قلابی دارد و اگر بکوشی که بگریزی تو را همچون ماهیی می‌گیرد. یا اگر بکوشی به‌وسیلهٔ غرور و تکبر بگریزی و تمام فضا را پرکنی و هیچ امکان دیگری برجای نگذاری، الهه باکمندی سر تا پایت را طوری می‌بندد که دیگر فرصت بسط نداری. راه دیگر گریز که بر مبنای سرعت است، گریز به‌شهوت و شورمندی است اما در آن صورت الهه با زنجیری تو را چنان به‌زنجیر می‌کشد که نتوانی پایت را حرکت دهی و بگریزی و اگر بکوشی تا هرکسی را با پرخاشگری و خشونت بترسانی و راه خروج را بیابی، آنگاه الهه با زنگی پرسر و صدا فریادِ بلندِ پرخاشگرت و صدای ژرفِ عصبانیت را مهار می‌کند.

آنگاه مجبوری با شش قلمرو دنیا رویارو گردی: بودای دِوَه‌ها، بودای اسوره‌ها، بودای آدمها، بودای حیوانات، بودای ارواح گرسنه و بودای قلمرو جهنم. تمام این صور ذهنی از دِلِ قلبت ظاهر می‌شوند که با احساس، شهوت و لذت مرتبط است.



چرخ آموزهٔ تبتی

هفتمین روز

بعد ویدیادَرَه (Vidyādhara) ها شروع می‌کنند به‌اینکه از مرکز گلویت که جوهرِ اصل ارتباط است، آشکار گردند. دوه‌های صلحجو با قلب ارتباط دارند و دوه‌های خشمناک با مغز. تکلم رشتهٔ پیوندِ بین این دو است که همان وید یا دَرَه‌ها هستند. وید یا دَره به‌معنایِ دارندهٔ دانش یا بصیرت است. آنها نه کاملاً صلحجو هستند و نه کاملاً خشمناک، بلکه میانه‌رواند؛ آنها با عظمت، توان کاه، شاهانه‌اند. نمایانگر شکلِ الهیِ گورو تانترایی هستند که بر جنبه‌های جادویی کیهان قدرت دارند.

همزمان نیز نور سبزفام قلمرو حیوانات ظاهر می‌گردد و جهل، نادانی را نمادین می‌کند که نیاز به‌آموزشهای گورو برای روشن‌شدگی دارد.

دِوَه‌هایِ خشمناک

حال، اصول پنج تناگته به‌هروکه‌ها و همسرانشان مبدل شده است. خصلتهایِ اصلیِ خاندانها ادامه دارد اما حال به‌شکلی بسیار دراماتیک، به‌شیوه‌ای نمایشی بیان می‌شوند. این بیشتر انرژیِ وَجرَه، پدمه و غیره است تا خصایصِ اصلیِ آنها. هروکه‌ها سه سر و شش دست دارند. معنی نمادین در پس این امر قدرتِ تغییرِ شکل است که در داستانِ اسطوره‌ایِ استیلایِ رودرَه (Rudra) بیان شده است.

رودرَه کسی است که به‌منیّت مطلق دست یافته بود: دو دوست بودند که تحت نظر معلمی درس می‌خواندند و معلمشان گفت که جوهر آموزشهایش فرزانگی خود انگیخته است، حتی وقتی شخصی در اعمالی زیاده از حد افراط کند، همچون ابرهای آسمان می‌شود و از خودانگیختگیِ بنیادین رها می‌گردد. دو شاگرد به‌نحوی کاملاً متفاوت حرفهایش را برداشت کردند. یکی از آنها رفت و شروع به کار در راهِ خودانگیزِ برقراریِ ارتباط با ویژگیهایِ خویش، چه مثبت و چه منفی، کرد و موفق شد آنها را خود به‌خود رها سازد، بی‌آنکه چیزی را به‌شکلی تشویق‌آمیز یا فروخورده وادار به‌انجام‌دادنِ کاری سازد. دیگری رفت و روسپی خانه‌ای دایر کرد و دار و دستهٔ بزرگی از دوستانش را سازمان داد که همه به‌شیوه‌ای خودانگیز عمل می‌کردند. به‌دهات نزدیک می‌تاختند، مردان را می‌کشتند و زنان را می‌دزدیدند.

پس از چندی دو شاگرد دوباره یکدیگر را دیدند و هریک از خودانگیختگیِ دیگری سخت به‌وحشت افتاد. پس تصمیم گرفتند بروند و معلم خویش را ببینند. رفتند و تجربیاتشان را برای او باز گفتند. او به‌اولی گفت که حق با اوست و به‌دومی گفت که راه غلط را پیش گرفته است. اما دومی تحمل نداشت بشنود که تمام تلاش و نیرویش به‌هدر رفته است. بنابراین شمشیری از نیام برکشید و در جا معلمش را کشت. پس از آنکه خودش نیز مرد، از تن‌یافتنهایِ پی در پی، پانصد بار به‌شکل عقرب و پانصد بار به‌شکل شغال و غیره گذر کرد و احتمالاً در قلمرو دِوَه‌ها به‌عنوان رودرَه زاده شد.

او با سه سر و شش دست متولد شد و با دندانها و ناخنهای کاملاً رشد یافته. مادرش به‌محض آنکه او زاده شد، مرد و دوه‌ها چنان هول کرده بودند که او و جسم مادرش را به‌گورستانی بردند و آنها را در

گوری نهادند. کودک با مکیدن خون و خوردن گوشت مادر زنده ماند.

بدینسان وی بس مخوف، سالم و قدرتمند شد. او در حوالی گورستان می‌غرید و شروع به‌کنترل ارواح و دوه‌های محلی کرد و پادشاهی خود را درست مثل سابق آفرید تا آنکه سرانجام جهان سه‌گانه را فتح کرد.

در آن موقع معلم سابق و دوستش به‌روشن‌شدگی نائل شده بودند و فکر کردند باید بکوشند و او را مقهور سازند. بنابراین، وَجرَه‌پانی به‌شکل هیه‌گریوه، پیکری خشمناک و سرخفام با سراسب متجلی شد و سه شیهه کشید تا حضورش را در پادشاهی رودره اعلام دارد. سپس از نشستنگاه وارد کالبد رودرَه شد و رودرَه بیش از حد سرافکنده گشت. استیلایِ وی را پذیرفت و کالبدش را به‌عنوان محلِ نشستن یا محمل ارائه داشت. تمامِ نمادهایِ رودرَه و جزئیات لباس شاهانه‌اش: تاج جمجمهٔ او، جام جمجمه، پیرایه‌های استخوانی، دامن‌پوست ببر، شال پوست آدم و شالِ پوست فیل، زره، یک جفت بال، ماه‌هلالی در موهایش و غیره به‌لباس هروکه مبدل گشت.

نخست هروکهٔ بزرگ است که با هیچ یک از پنج خاندان مرتبط نیست. او فضای بین پنج خاندان است. هروکهٔ بزرگ انرژی اصلیِ تمام هروکه‌های خشمناک را می‌آفریند و سپس بودا هروکه، وَجرَه هروکه، رَتنَه‌هروکه، پَدمَه هروکه و کَرمَه هروکه با همسران مربوط به‌خود می‌آیند. آنها نمایانگرِ کیفیت جسورانه و انبوه انرژی هستند که نمی‌تواند قلع و قمع شود. اساساً خصلتِ پنج خاندان حالتی صلحجو، آزاد و منفعل است زیرا کاملاً پا برجاست و هیچ چیزی نمی‌تواند آرامشش را برهم زند. قدرت فوق‌العادهٔ آن حالتِ صلحجویی به‌شکل خشم متجلی می‌شود. غالباً به‌عنوان عصبانیت،

خشم شفقت‌آمیز، خشم بی‌نفرت وصف شده است.

سپسر گوری‌ها، نوع دیگری از انرژی خشمناک هستند: پنج هروکهٔ وجـودِ نـرژی، درست هـمان‌طور کـه هست زیـرا گـوری‌ها انـرژیِ فعال‌کننده‌اند. گوری سفید بر جسدی می‌رقصد، کار او زدودن افکار است. از این رو به‌جایِ گرز جسد نـوزادی را در دست دارد. جسـد مـعمولاً حـالتِ بـی‌سو و بـنیادینِ بـودن را نـمادین مـی‌کند، جسـد بی‌حیات حالتی بدون هیچ فکر فعال، چه خـوب و چـه بـد است، حالت غیردوگانهٔ ذهن است. الههٔ زرد تیر و کمانی دارد زیرا به‌وحدتِ ابزار استادانه و دانش دست یافته است. وظیفه‌اش این است که آنها را با یکدیگر یکی کند. سپس گوریِ سرخفام است که بیرقِ پیروزی را در دست دارد که از پوست هیولای دریا ساخته شده است. هیولای دریا اصل سمساره را نمادین مـی‌کند کـه نـمی‌توانـد بگـریزد. الهـه آن را به‌عنوانِ بیرقی نگاه داشته است. به‌این معناکه سمساره رد نشده بلکه همـان‌گـونـه کـه هست پذیرفتـه شده است. سپس وتـالـی (Vatālī) سیاهرنگ در شمال است که دُرجه و پیالهٔ جمجمه را نگاهداشته زیرا کیفیت تغییرناپذیر دَرمَه‌تا را نمادین می‌کند. وَجرَه نابودناشدنی است و پیالهٔ جمجمه نماد دیگری برایِ ابزار استادانه است. نیازی نیست که مفصلاً به‌تمام این مطالب بپردازیم بلکه فقط کافی است تا تصوری اساسی ازگوروها و قاصدانی به‌دست دهیم که با ماندالایِ خشمناک در تماس‌اند. هر پیکر خاصی در برآورده‌سازی و تحقق انرژی خاصی کارکرد دارد.

دوه‌های خشمناک نمایانگر امید و دوه‌هـای صـلحجو نـمایانگر ترس‌اند، ترس به‌معنای آزردگی زیرا «من» به‌هیچ وجه نمی‌تواند آنها را دستکاری کند. کاملاً شکست‌ناپذیراند و به‌هیچ مـبارزه‌ای تـن در

نمی‌دهند. کیفیتِ امیدبخشِ انرژیِ خشمناک امید به‌معنای وضع خلاقِ ابدی، درست همان‌طور است که دیده می‌شود، به‌عنوان انرژیِ اصلیِ خنثی که همواره ادامه دارد و به‌خوب یا بد تعلق ندارد. این وضع ممکن است توان‌کاه و فرایِ کنترلِ شخص به‌نظر برسد اما بحث در واقع برسر کنترل‌کردن یا شدن نیست. تمایلِ شخص وحشت‌کردن است، فکر می‌کنی می‌توانی کنترل کنی. مثل این است که ناگهان متوجه شوی با سرعت زیاد رانندگی می‌کنی و ترمز کنی که موجب تصادف می‌گردد. کارکرد گوری این است که بین کالبد و ذهن می‌آید. ذهن در این مورد همان هوش است و کالبد همان کیفیت انگیزهٔ ناگهانی، مثل وحشت‌کردن است که عملی فیزیکی است. گوری‌ها بین هوش و عمل مداخله می‌کنند و تداوم خویشتن‌پایی «من» را قطع می‌کنند. این همان خصلتِ خشمناکِ آنهاست. آنها انرژیِ مخرب را به‌انرژیِ خلاق مبدل می‌کنند. درست همان‌طور که کالبد رودرَه به‌هروکه مبدل شد، همان‌طور هم نیرویی که در پسِ کیفیتِ انگیزهٔ ناگهانی وحشت یا عمل است تغییر شکل می‌دهد.

آدم محتضر

به‌نظر می‌رسد که مردمان در تبت مرگ را وضعی مشکل یا ناراحت‌کننده نمی‌دانند اما در اینجا (در غرب) اغلب سر و کارداشتن با آن امری بس مشکل است. هیچ‌کس حقیقت نهایی را به‌ما نمی‌گوید. عدم پذیرش هولناکی است، عدم پذیرش بنیادینِ عشق که هیچ‌کس واقعاً نمی‌خواهد به‌حال و وضعِ ذهنیِ شخصی کمک کند

که در حال احتضار است.

لازم است به‌شخص گفته شود که دارد می‌میرد، مگر آنکه در حال کُما باشد یا نتواند ارتباط برقرار کند. ممکن است چنین کاری نیز واقعاً مشکل باشد ولی اگر کسی دوست، شوهر یا زوجه است، در این صورت این کار بزرگترین فرصتِ ارتباط در خصوص اعتمادِ واقعی است. وضعی بسیار خوشایند است که سرانجام واقعاً کسی مراقب آدم است، کسی ریاکاری نمی‌کند. برای خوشامد ما دروغ نمی‌گوید، امری که در سراسر زندگیمان روی داده است. این به‌حقیقت نهایی مربوط می‌شود. اعتماد بنیادینی است که بینهایت زیباست. جدّاً بایستی بکوشیم تا این اصل را پدید آوریم.

در واقع مهم است که با شخصی که در حال مردن است ارتباط برقرار شود. به‌او گفته شود که مرگ در اینجا دیگر اسطوره نیست، بلکه واقعاً واقع می‌گردد: «واقعاً اتفاق می‌افتد اما ما دوستانت هستیم. به‌هر حال مرگت را نظاره می‌کنیم. می‌دانیم که داری می‌میری و خودت هم این را می‌دانی. ما واقعاً در اینجا با یکدیگر رویارو می‌شویم.» این زیباترین و بهترین گواه دوستی و ارتباط است و به‌شخص در حال مرگ الهام فوق‌العاده‌ای را ارزانی می‌دارد.

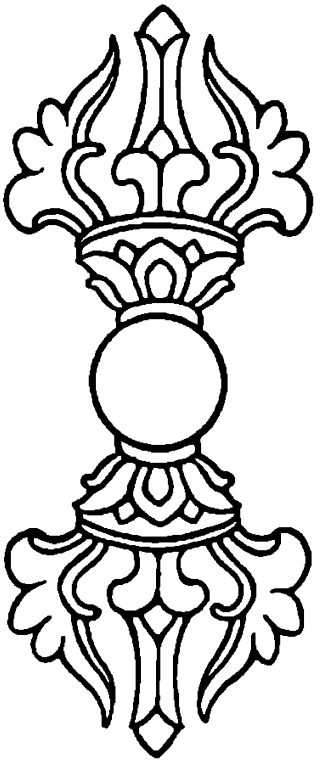
باید بتوانید با وضعِ جسمانیِ او تماس برقرار کنید و وخامتِ ظریف را در حواس فیزیکی شخصی که دارد می‌میرد، در حس ارتباط، حس شنیدن، حالت صورت و غیره کشف کنید. اما مردمی با اراده‌ای بس قدرتمند هستند که همواره می‌توانند در واپسین دم مرگ نیز لبخندی برلب داشته باشند. می‌کوشند با کهولتشان مبارزه کنند، می‌کوشند با وخامتِ حواسشان مبارزه کنند، بنابراین بایستی از چنین اوضاعی نیز با خبر بود.

صرفاً خواندنِ باردو- تودُل اثر چندانی ندارد جز اینکه آدم محتضر می‌فهمد که برایش مراسمی برپا می‌کنند. بایستی به کل مطلب اشراف داشت، نه اینکه فقط از روی کتاب خواند بلکه باید آن را به‌صورت مکالمه درآورد: «داری می‌میری، دوستانت، خانواده‌ات را ترک می‌کنی، محیط محبوب دور و بَرت دیگر نخواهد بود. داری ما را ترک می‌کنی اما همزمان نیز چیزی است که ادامهٔ تداومی از رابطهٔ مثبت تو با دوستانت و با آموزش است، پس این تداومِ اساسی را که ربطی به «من» ندارد، حفظ کن. وقتی بمیری هرگونه تجربهٔ تکان‌دهنده‌ای خواهی داشت؛ از جمله ترک کالبد و نیز خاطراتِ کُهنت که همچون توهّم به‌سراغت خواهند آمد. دیدارها و توهمات هرچه باشد، در عوض آنکه بگریزی فقط بکوش تا با آنچه روی می‌دهد رابطه برقرار کنی. در همانجا بمان و هرچه پیش آمد، بپذیر.»

در حالی که تمام این کارها را می‌کنید، شعور و آگاهی شخص در حال مرگ رو به‌وخامت می‌رود، اما همزمان نیز آگاهی والاتری از احساسِ محیطی را بسط می‌دهد. اگر می‌توانید حرارت و اعتمادِ اساسی در این مورد فراهم آورید که آنچه می‌گویید حقیقت دارد، نه اینکه فقط آنچه را به‌شما گفته‌اند برای او بر زبان می‌آورید. این امر بسی مهم است.

باید برایتان ممکن باشد که توضیحی ساده دربارهٔ روند انحلالِ زمین به‌آب، آب به‌آتش و غیره بدهید.این انحلالِ تدریجیِ کالبد سرانجام به‌اصلِ روشناییِ روشن مبدل می‌شود. برای آنکه شخص را به‌مرحلهٔ روشناییِ روشن رهنمون شویم، نیاز به‌زمینه‌ای اساسی برای اشاره به‌آن داریم و این بُن اصلی جزمیتِ شخص است: «دوستانت می‌دانند که داری می‌میری اما از آن نمی‌ترسند. آنها واقعاً اینجا

هستند. به‌تو می‌گویند که خواهی مرد. هیچ چیز مشکوکی، هیچ‌چیز شبهه‌انگیزی پشت سرت نیست.» وقتی کسی در حال مردن است، تمام و کمال در آنجا بودن بسی مهم است. کاملاً در حال بودن بینهایت مهم است زیرا در این موقع نااطمینانی بین جسم و ذهن نیست. کالبد و مغز در حال فروپاشی هستند اما تو با این وضع ارتباط داری و زمینه‌ای محکم را مهیا می‌سازی.



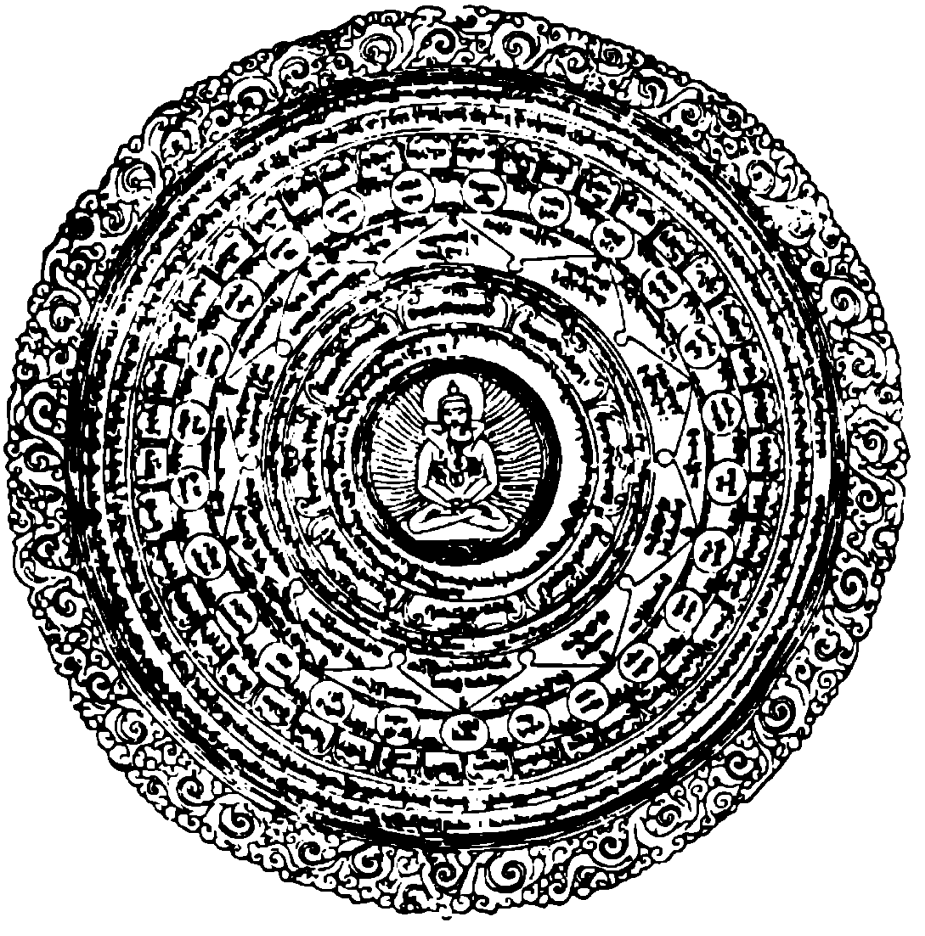
دُرجه (وجره): مهمترین نماد مذهبیِ آیین بوداییِ تبتی که به وَجرَه‌یانه (Vajrayāna) شهرت دارد.

تا آنجا که به‌دیدارهای دوه‌های صلحجو و خشمناک مرتبط می‌شود ، به‌نظر می‌رسد بسیاری چیزها هست که شخص خودش بایستی با آن سر و کار داشته باشد. درکتاب گفته می‌شود باید بکوشی

که روح شخص مرده را فراخوانی و به‌او دربارهٔ تصاویر بگویی. ممکن است قادر به‌این کار باشی، به‌شرطی که هنوز تداومی باشد اما تا آنجا که به‌مردم عادی مربوط می‌گردد، بیشتر حدس و گمان است. هیچ دلیل قطعی در دست نیست که تماس با مرده برقرار است. کل مطلب این است که وقتی شخصی را هدایت می‌کنی که در حال مردن است، در واقع با خودت حرف می‌زنی. استواری تو بخشی از همان شخصی است که دارد می‌میرد. بنابراین اگر ثابت قدم باشی، او در مرحلهٔ باردو خود بُه‌خود نسبت به‌آن راهنماییها جذب می‌شود. به‌زبان دیگر، وضع استوار و عاقلانه‌ای برای کسی که دارد می‌میرد پیش آور. فقط با او مرتبط شو، همزمان با او منظور خود را آشکار ساز و رویارویی دو ذهن، دو فکر را بسط ده.

"OM MA-ṆI PAD-ME HŪṂ"

رهایی بزرگ با شنیدن در باردو



سَمَنته بدره ینترَه: این یکی از ینتره‌هایی (yantra، تمثال هندسی) است که در تبت بسیار رایج است و شخص با داشتن (پوشیدن) آن آزاد می‌گردد و یکی از شش رهایی است. این ینتره را برروی کالبد متوفی می‌گذارند تا در باردو درمه‌تا الهام‌بخش وی شود. پیکر مرکزی سَمَنته‌بدره، دَرمه‌کایه بودای شفیق است که معرف در مه‌تاست. او را ماندالاهایِ دِوَه‌های صلحجو، ویدیادره‌ها و اسوره‌ها احاطه کرده‌اند که توسط منتره خود معرفی می‌شوند. در بیرونی‌ترین دایره منتره‌های بوداهای شش قلمرو دیده می‌شود.

رهایی بزرگ با شنیدن دربارِدو

گورو را بِستا، سِه کایه را
امی‌تابه، نور بی‌پایان، درَمَه کایه را
دِوَه‌هایِ صلحجو و خشمناکِ نیلوفر آبی، سَمبوگکایه را
پَدمَه سَمبَوَه، حامی موجودات، نیرمانَه کایه را. ÷[1]

[تعظیم به گوروها، به‌سه کالبد[2]
به کالبد الهی حقیقت، درنیافتنی، نور بی‌پایان
به کالبد الهی بخشش مطلق که نیلوفر آبی و خداوندگاران

۱. این نشانه در تمامِ متونِ تِرمَه هست و نمادی برای مُهر و موم و محافظت‌کردن از آنهاست. در تمام متون تبتی، در جای عادیِ نقطه‌گذاری خطِ عمودی کوتاهی به‌چشم می‌خورد. اما در متن فارسی همچون متن انگلیسی و آلمانی نشانهٔ تَرمَه فقط در انتهای شعر یا آخر پاراگراف آمده است.

۲. دَرمَه کایه (تلفظ تبتی: Kū-sum)، سمبَولگایه (تلفظ تبتی (Long-chöd-zu-Ku) ونیرمانه کایه (nirmānakāya، تلفظ تبتی: (Tül-pou-ku

صلحجو و خشمناکند[۱]

به‌تن‌یافتن زادهٔ نیلوفر آبی، پدمه سمبوه، که حامی تمام موجودات است.]÷

«رهایی بزرگ با شنیدن» وسیلهٔ رهایی دربارِدو برای جوگی‌هایی (یوگین، Yogin، رهرو، سالک) با قابلیتهای متوسط است و سه قسمت دارد: مقدمه، موضوع اصلی و نتیجه.÷

در ابتدا مقدمه است، وسیلهٔ رهایی انسانها: نخست آنکه شخص بایستی آموزشها را مطالعه کند که بی‌تردید موجب رهایی کسانی می‌شود که تواناییهای برتری دارند، اما اگر چنین نشود باید آدابِ فوران آگاهی را به‌جا آورد[۲] که در باردوِ واپسین دم مرگ، به‌محض آنکه به‌آن فکر شود، خود به‌خود رها می‌سازد. این کار یقیناً جوگی را که دارای قابلیتهای متوسطی است رها می‌سازد، اما اگر چنین نشد، بایستی در باردوِ درمَه‌تا برای «رهایی بزرگ با شنیدن» بکوشد.÷

به‌هرحال جوگی ابتدا باید سلسله توالیِ نشانه‌های مرگ را طبقِ

۱. این خداوندگاران در خود ما هستند، چیزی جدا از ما نیستند. ما با همهٔ آنها یکی هستیم؛ یعنی در هر مرحله از بودن، از پست‌ترین دنیای رنج گرفته تا والاترین مرحلهٔ وجد و روشن‌شدگی مطلق.

۲. فوران آگاهی (تبّتی: 'pho-ba) بخشی از تمرینِ ناب سرزمین و یکی از شش یوگایِ ناروپا (Nāropā) است. جوگی با کمک آن می‌آموزد که چگونه آگاهیش را از میان فرق سر به‌طرف بالا و تصویر مجسم شده ببرد و هنگام مرگ قادر است آن را به‌قلمرو دَرمَه‌کایه رهنمون شود. جزئیات این اعمال در دو اثر زیر ذکر شده است:

Herbert Guenther's. *The Life and Teachings of Nāropā* (Oxford)

Gatma C.C.Chang's *Esoteric Teachings of the Tibetan Tantra* (Aurora Press)

«رهایی خِودانگیزِ نشانه‌هایِ مرگ» بیازماید و وقتی آنها به‌طور یقین کامل شدند، فوران آگاهی مؤثر واقع می‌گردد و خود به‌خود، به‌محض آنکه به‌آن فکر شود، رها می‌سازد. اگر فوران مؤثر واقع شد نیازی به‌خواندنِ «رهایی با شنیدن» نیست اما اگر نشد، بایستی واضح و با دقت، نزدیک جسدِ مرده، خوانده شود. ÷

اگر جسد نبود، باید روی تخت یا برمسند مرده نشست و با فراخواندنِ قدرتِ حقیقت، آگاهی مرده را ندا داد و سپس در حالی خواند که تصور شود وی در مقابلش نشسته است و گوش می‌دهد. در این موقع سر و صدایِ گریه و زاری خوب نیست. بنابراین، خویشان بایستی آرام گیرند. اگر جسد هنوز هست آنگاه گورو او یا درمه ـ برادری[1] که او دوست داشته و به‌وی اطمینان می‌کرده است [یا مردی دانا و هم‌کیش و یا اگر آن هم نبود، شخصی که بتواند شمرده و صحیح بخواند] بایستی «رهایی بزرگ با شنیدن» را در خلالِ فاصله بین بندآمدن تنفس و بندآمدن ضربان شریانها، نزدیکِ گوشش بخواند. ÷

آموزش «رهایی با شنیدن»: بایستی پیشکشی مفصلی به‌سه‌گوهر[2] (جواهر) داده شود، البته اگر مواد آن در دسترس باشد اما اگر نباشد، بایستی هرچه را امکانش می‌رود پیشکش کرد و بقیه را بی‌آنکه حد مشخصی داشته باشد، متصور شد [به‌صورت باطنی اهدا کرد[3]] و

۱. درمه ـ برادر ، شاگرد همان گورو است.

۲. سه‌گوهر یا سه‌جواهر عبارتند از بودا یا اصل روشن‌شدگی، دَرمَه یا آموزشی که روشن‌شدگی را فرا می‌خواند و سنگه (saṅgha) یا انجمنی که اعمال و آداب در مه را به‌جا می‌آورد، در مه را تمرین می‌کند.

۳. منظور از پیشکشی یا در واقع قربانی باطنی برای مثال ریاضت است. انسان ←

نیایشِ الهام‌بخش را برای فراخواندن بوداها و بودی سَتوَه‌ها، به‌منظور نجات، هفت یا سه‌بار خواند و سپس نیایشِ الهام‌بخش برای نجات از کوره راهِ خطرناکِ باردو و «اشعارِ مهم باردو [که بوداها و بودی ستوه‌ها رابه‌یاری می‌طلبد] با صدای بلند خوانده شود. بعد از آن «رهایی بزرگ با شنیدن» هفت یا سه‌بار خوانده شود. ÷

این سه قسمت دارد: نشان‌دادن روشناییِ روشن در باردوِ واپسین دم مرگ؛ تذکار بزرگِ رهنمود در باردو دَرمَه‌تا و تعالیم برای بستنِ مَدخلِ بطن در باردوِشدن. ÷

نخست نشان‌دادن روشناییِ روشن در باردوِ واپسین دَمِ مرگ است. اگر «رهاییِ بزرگ...» برای آدمها خوانده شود تمام آدمهای معمولی که این آموزشها را گرفته‌اند اما آنها را تمیز نداده‌اند، هرچند که افراد باهوشی بوده‌اند یا کسانی که تمیز داده‌اند، ولی خیلی کم اِعمال کرده‌اند، روشناییِ روشنِ اصلی را تمیز خواهند داد و تجربهٔ باردو را پشت سر خواهند گذاشت و به دَرمَه کایهٔ زاده‌نشدنی دست خواهند یافت. ÷

روشِ آموزش: بهترین کار این است که گورو اصلی که شخص از او تقاضای تعلیم‌گرفتن کرده است، حاضر باشد اما در غیر این صورت می‌شود دَرمَه ـ برادری باشد که با او سوگند سَمَیَه (samaya) را یاد کرده است و یا دوستی روحانی از همان تبار. اگر هیچیک از اینها در دسترس نباشد، باید کسی باشد که بتواند بلند و شمرده و دقیق

← تا آن هنگام سخن می‌گوید که دم برنیاورد؛ یعنی دم را قربانی سخن کند و برعکس. در واقع همواره این دو قربانی یا دو پیشکش را نثار خداوندگاران می‌کند. در قربانی باطنی شخص نوعی معبد می‌گردد و عابد و معبود و آتش عبادت، همانا جسم و روح و نفس او می‌شوند. اعضای جسم انسان جایگزین اشیایی می‌شود که در قربانی واقعی به‌کار می‌رود.م.

چندین بار آن را بخواند. این کار او را به‌یاد این مطلب خواهد انداخت که گورو وی چه چیزی را نشانش داده و چگونه راهنمایی کرده است و فوراً روشناییِ روشنِ اصلی را تمیز خواهد داد و رها خواهد گشت. در این امر تردیدی نیست. ÷

زمان آموزش: به‌محض آنکه شخص دیگر نفس نَکِشد، پرانا (prāṇa، نیروی حیاتی) در فرزانگیِ ـ دوتی (dhūti) جذب می‌شود و روشناییِ روشن، بی‌هیچ پیچیدگی، بوضوح در آگاهی می‌تابد [و داننده؛ یعنی ذهن با روشناییِ روشنِ وضعی طبیعی رویارو می‌گردد.] اگر پرانا برگردد و به‌نادی‌هایِ چپ و راست[1] بگریزد، ناگهان مرحلهٔ باردو ظاهر می‌گردد. بنابراین بایستی قبل از گریز پرانا به‌نادی‌های چپ و راست «رهایی بزرگ...» خوانده شود. بعد از آنکه شخص دیگر نفس نکشید، طول مدتی که در خلالِ آن تپشِ درونی هنوز ادامه دارد، تقریباً به‌اندازهٔ خوردن یک وعدهٔ غذاست. ÷

روش آموزش: بهتر است فوران آگاهی درست قبل از آنکه نفس‌کشیدن قطع شود، صورت پذیرد اما اگر نشد، آنگاه باید این کلمات گفته شود: ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف (نام شخص گفته شود)، اکنون وقت آن فرا رسیده است که راهی بجویی. به‌محض آنکه نفست قطع شود آنچه روشناییِ روشنِ اصلیِ باردو نام دارد، همان‌گونه که گورو تو آن را به‌تو نموده بود، بر تو ظاهر خواهد گشت [و اکنون واقعیتِ آن را در مرحلهٔ باردو تجربه می‌کنی، جایی که تمام چیزها همچون خلاء و آسمانِ بی‌ابر است.] این دَرمَه‌تاست، باز و تهی همچون فضاست،

۱. Pingāla-nādī، نادی راست و Idā-nādī، نادیِ چپ.

خلاء روشناییِ روشن، ذهنِ مجردِ ناب است [که همچون خلاء شفافی] بی‌محیط یا مرکز است. پس آن را بشناس و در آن مرحله بیاسا. من نیز در این هنگام تو را راهبر خواهم گشت [و رویارو خواهم ساخت]». ÷

باید این را بارها، تا وقتی که نفسش قطع شود، در گوشش تکرار کرد تا ملکهٔ ذهنش گردد. سپس وقتی متوجه شدید که تنفس دارد قطع می‌شود باید او را برپهلوی راست به‌حالتی خواباند که حالت درازکش شیر[1] نام دارد و محکم دو شریانِ تپنده را، در سوی چپ و راستِ گردن، فشرد که موجب خواب می‌شود تا وقتی که صدایِ تَپ‌تپ متوقف گردد. آنگاه پرانا که وارد دوتی[2] شده است نمی‌تواند به‌عقب بازگردد و یقیناً از میان برَهمَرَندرَه (brahmarandhra)، [روزنهٔ برهمنی] خارج خواهد گشت. ÷

حال باید مطالب مربوط به‌رهنمود خوانده شود: در این هنگام اولین باردو که روشناییِ روشنِ دَرمَه‌تا نام دارد، ذِهنِ منزه از گناهِ دَرمَه کایَه، در فکر تمام موجودات پدیدار می‌گردد. آدمهای معمولی این وضع را بیهوشی می‌خوانند زیرا پرانا در خلالِ فاصلهٔ بین قطع تنفس و تپش در اَوَدوتی (avadhūti) فرو می‌رود. مشخص نیست که چه مدتی طول می‌کشد. بستگی به‌وضع روحی [چه خوب و چه بد] و مقامِ تربیت جوگیانه و [حالتِ اعصاب و پرانا] دارد. در آنها که تمرین زیاد کرده‌اند، در تمرین مراقبهٔ خاموشی پایدار و احساساتی بوده‌اند،

۱. حالت گوتمه بودا به‌هنگام مرگ: برپهلوی راست دراز کشید و دست راست زیر سر بود.

۲. dhūti ، dhutih (تلفظ: dutī) به‌معنای «عصب میانی، پیِ میانی» و معناهای دیگری نیز برای آن قائل شده‌اند.

[حتی در آنهایی که تـجربهٔ کـمتری در ایـن تـمرین دیـانه (dhyāna) داشته‌اند] مدت زیـادی طـول مـی‌کشد[۱] بـرای رویـارویِی وی بـاید آموزش آنقدر تکرار شود تا مایع زردرنگی از روزنه‌های بدنش بیرون آید. در آدمهای ناباب و بی‌عاطفه [و آنها که اعصاب درستی ندارند] بیش از یک بشکن‌زدن به‌طول نمی‌انجامد. اما در بعضی از آدمها نیز به‌انـدازهٔ خـوردن یک وعـدهٔ غـذا دوام مـی‌آورد. در بـیشتر سـوتره (Sūtra) ها و تانتراها ذکر شده است که این ناآگاهی چهار روز و نیم طول می‌کشد [و در بیشتر رساله‌های مذهبی این مدت را چهار روز ذکر کرده‌اند.] معمولاً بایستی کوشید تا رویارویی با روشناییِ روشن در خلال این مدت حفظ گردد. ÷

روش آموزش: اگر محتضر قادر باشد، طبق آموزشهایی که قبلاً به‌او داده شده است، خودش این کار را انجام خواهد داد[۲]، اما اگر نتواند در آن صورت گورو او یا یکی از شاگردان و یا دَرمَه برادری که دوست نزدیک او نیز بوده است باید نزدش بماند و با صدای بلند و شمرده سلسله توالیِ نشانه‌هایِ مرگ را [همچنانکه پدیدار مـی‌گردند] ذکـر کند: «حال نشانهٔ زمین است که در آب حل می‌شود، آب در آتش، آتش در هوا، هوا در آگاهی...» وقتی توالی آن تقریباً دارد کامل می‌شود باید او را تشویق کرد تا خود را در حالت ذیل قرار دهد [و باید این مـطالب بـملایمت در گـوشش خـوانـده شـود:] «ای زادهٔ خـاندانِ

۱. گاهی ممکن است تا هفت روز طول بکشد اما معمولاً چـهار یـا پـنج روز بیشتر به‌طول نمی‌انجامد.

۲. منظور این است که مـحتضر نـه تـنها بـاید نشـانه‌هایِ مـرگ را یک بـه‌یک تشخیص دهد بلکه اگر بتواند، روشناییِ روشن را نیز بشناسد، بی‌آنکه فرد دیگری وی را با آن رویارو کند.

شریف...» و یا اگر اوگورو بوده است: «ای آقای [بزرگوار]، نگذار افکارت سرگردان شوند» اگر دَرمَه برادر یا شخص دیگری باشد باید نام او را برزبان آورند و این مطالب را بگویند: ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، آنچه مرگ نام دارد اکنون فرا رسیده است.» پس باید چنین رفتار (و فکر) کنی: «زمان مرگم فرا رسیده است. بنابراین با یاریِ این مرگ می‌خواهم فقط حالتِ مرحلهٔ روشن‌شدگیِ ذهنی، مهربانی و شفقت، را داشته باشم و از بهرِ تمام موجودات که همچون فضا بی‌حدند، می‌خواهم به‌روشن‌شدگی دست یابم. با این طرز برخورد، در این زمانِ خاص و از برایِ تمام موجودات می‌خواهم روشناییِ روشنِ مرگ را به‌عنوان دَرمَه کایه بشناسم و در آن حالت به‌شناختِ برینِ نمادوالا[1] نائل شوم. می‌خواهم برای احسان به‌تمام موجودات دست به‌عمل زنم. حتی اگر به‌آن دست نیابم می‌خواهم مرحلهٔ باردو را، همچنانکه هست، بشناسم و به‌شکلِ بخش‌ناپذیرِ نماد بزرگ در باردو دست یابم [و می‌خواهم با استادی بر کالبد بزرگِ وحدت در باردو به‌هر شکلی که به‌نفع تمام موجودات است، پدیدار شوم.] می‌خواهم برای احسان و خدمت به‌تمام موجودات که همچون فضا [آسمانِ بیکران] بیشمارند عمل کنم، به‌هر شکلی که آنها را تحت تأثیر قرار دهد.» سپس، بی‌آنکه

۱. نماد والا (به‌تبتی: phyag-rgya-chen-Po، به‌سنسکریت Mahāmudrā) تمرینِ مراقبهٔ تانترایی است که در آن کل تجربه به‌ربانیت و ماندالا مبدل می‌شود. در این حالت وجدِ عظیم (mahāsukha) از یگانگیِ جنبه‌های مذکر و مؤنثِ تمرین پدید آمده است ـ ابزار مناسب و استادانه یا شفقت و فرزانگی یا تهیگی (upāya, prajñā). این درکِ مستقیم تقدس و سرزندگیِ حیات است.

بگذاری این حال و وضع از بین برود باید تمام آموزشهای مراقبه را که در گذشته [در خِلال حیات] به‌تو تعلیم داده‌اند به‌یادآوری و به‌آنها عمل کنی.÷

این کلمات را باید بوضوح، در حالی که لبها نزدیکِ گوش محتضر است، برزبان آورد. بدینسان بی‌آنکه بگذارید [ذهنش] توجهش حتی برای لحظه‌ای سرگردان شود، اَعمال او را به‌یادش آورید. سپس، موقعی که تنفس‌کردن او کاملاً قطع شد، شریانهای خواب بایستی محکم فشرده و با این کلمات به‌او تذکر داده شود، به‌شرطی که او [لاما]، گورو یا دوستی روحانی و برتر از خود شخص بوده باشد.÷

«آقا[ی بزرگوار]، حال که روشناییِ روشنِ بنیادین در برابرت می‌درخشد [و با آن رویارو هستی] آن را بشناس و بکوش تا در آن بیاسایی.»÷

و در مورد دیگران بایستی چنین رهنمون شد:÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، (نام)، گوش فرادار. حال که روشناییِ روشنِ محضِ دَرمَه‌تا در برابرت می‌درخشد ، [حال که با پرتو روشناییِ روشنِ واقعیتِ محض رویارو هستی] آن را بشناس. ای زادهٔ خاندانِ شریف، در این لحظه حالتِ ذهنت ذاتاً تهیگیِ محض است. هیچ ماهیتی ندارد، نه جوهری دارد و نه کیفیتی همچون رنگ، بلکه فقط تهیگیِ محض [همان واقعیت، نیکی مطلق[1]] است. این

۱. در متن آمده است Chös-nyid Kün-tu-bzang-po (تلفظ: Küntu-zang-po chö-nyid) به‌سنسکریت درمه داتو سمَنتَه بَدرَه، تجسمِ دَرمَه کایَه، اولین مرحلهٔ بودایی است. نسخهٔ چاپی ما در اینجا به‌اشتباه برای نیکی مطلق (Kuntu-Zang-Po به‌معنایِ پدر نیکی مطلق)، مادر نیکی مطلق (Kuntu-Zang-mo) را آورده است. یکی از مواردی که در پیشگفتار به‌آن اشاره شد. برای اطلاع بیشتر ← :کتاب اول، ص ۹۵، پانوشت.

دَرمَه‌تاست. بودایِ مؤنث، سمَنته بَدری (Samantabhadrī) است. اما این حالتِ ذهنی صرفاً تهیگیِ پوچ نیست بلکه حالتی بی‌مانع، با تلألو، پاک و پُرشور [هیجان‌زده و وجدآور، همان آگاهی، بودایِ نیکیِ مطلق] است. این ذهن، بودایِ مذکر، سَمَنتَه بَدره[1] است. این دو، آن ذهنت [آگاهیت] که ماهیتش تهیگی، بدون هیچ جوهری است و آن ذهن [آن شعور، آن اندیشه، آن تفکر] که پرشور و درخشان است، ناگسستنی هستند. این درمَه‌کایه بوداست. این ذهنت همان تهیگی و روشناییِ روشنِ ناگسستنی به‌شکلِ تودهٔ عظیمِ نور است. [این آگاهیِ تو، درخشان، تهی و ناگسستنی ازکالبدِ بزرگ تابان] تولد و مرگ ندارد. بنابراین بودایِ روشناییِ نامیرا، [روشناییِ ثابت، بودا امی‌تابه[2]] است. تنها امر ضروری شناخت همین روشنایی است. [شناختِ تهیگیِ اندیشه، تفکر خودت و نگریستن به‌آن به‌نحوی که گویی

۱. سمَنتَه بدره و سَمَنتَه بدری پیوستگیِ شفقت و فرزانگی، دو ضربِ روشن‌شدگی، را نمادین می‌کنند. آنها به‌عنوانِ تجسمِ درمَه‌کایه، اصل پنج خاندان بودا هستند که از آنان متجلی می‌گردند و در مقامِ سمبوگَکایه پدیدار می‌شوند. سمنته بدره در سنت نینگ مَه به‌همین معنا به‌عنوانِ آدی‌بودا (ādibuddhā) یا بودایِ نخستین شناخته شده و نیز نام بودی ستوه‌ای است که در سومین روز باردو ظاهر می‌شود.

۲. همچنانکه مقام سمنته‌بدره، مقامِ نیکی مطلق است. مقام بودا امی‌تابه نیز مقامِ روشنایی بیکران است. متن اشاره دارد براینکه در تحلیلِ نهایی، هردو یک مقام‌اند که در واقع از دو دیدگاه به‌آن نگریسته‌اند. در اولی بر ذهنِ نیکی مطلق تأکید شده و در دومی برروشن‌شدنِ قدرت بودا و به‌شکل امی‌تابه بودا، سرچشمهٔ حیات و نور، نمادین شده است.

آگاهیِ خود توست؛ یعنی ماندنِ در ذهنِ[1] الهیِ بودا]. اگر ماهیتِ ذهنِ پاکِ خود را به‌عنوان بودا بشناسی، نگریستنِ به‌ذهنِ خودت همان غنودنِ در ذهنِ بوداست». ÷

این بایستی سه تا هفت بار واضح و شمرده تکرار شود. نخست آنکه آنچه را قبلا گورو به‌محتضر نشان داده است به‌یادش می‌آورد. دوم آنکه ذهنِ مجرد [آگاهی مجردِ] خود را به‌عنوانِ روشناییِ روشن خواهد شناخت و سوم آنکه با شناختِ خویشتن به‌نحوی ناگسستنی با دَرمَه‌کایه یکی خواهد شد و یقیناً به‌رهایی نائل خواهد گشت. ÷

[تعالیم در مورد روشناییِ روشنِ ثانوی که بلافاصله بعد از مرگ دیده می‌شود:] اگر او نخستین روشناییِ روشن را تمیز دهد، رها خواهد گشت. اما اگر بترسد که نخستین روشناییِ روشن را تمیز نداده است، آنگاه آنچه دومین روشناییِ روشن نام دارد، خواهد درخشید و زمانش بعد از آنکه نفس‌کشیدن قطع شده است، کمی بیشتر از خوردن یک وعدهٔ غذا طول خواهد کشید. ÷

برطبق کَرَمهٔ خوب یابد پرانا به‌نادیِ چپ و راست خواهد گریخت و از میان سوراخهایِ بدن خارج خواهد گشت و ناگهان آگاهی [، ذهن] واضح می‌شود. وقتی می‌گوییم زمان آن به‌اندازهٔ خوردنِ یک وعدهٔ غذا به‌طول می‌انجامد، در واقع بستگی دارد به‌اینکه آیا او احساساتی هست یا نیست و آیا [قبلاً] تمرین کرده است یا نکرده است. آنگاه [اصل] آگاهیِ او بیرون می‌آید و نمی‌داند که مرده است یا نمرده است. می‌بیند که خویشانش، درست مثل گذشته، در آنجا جمع

۱. در متن چنین آمده است: dgongs-pa (تلفظ: gong-pa) به‌معنای افکار یا ذهن و بودن در شکلی افتخارآمیز، ذهن الهی.

شده‌اند و صدای گریهٔ آنها را خواهد شنید.÷

در خلال این مدت هنگامی که برون‌فکنیهایِ خشن و سردرگم دَرمَه هنوز ظاهر نشده‌اند [توهمهای کَرمَه‌ای خوفناک نمایان نگشته‌اند] و وحشتهایِ سروران مرگ[۱] نیز نیامده است، این آموزشها و راهنماییها بایستی انجام پذیرد. در اینجا تمایزی بین تمرین کمالی و تمرین تجسمی وجود دارد[۲]. اگر با تمرین کمالی کار کرده بود باید سه‌بار نامش را صدا زد و آموزشهایی را که در بالا داده شد برای رهنمود، [رویارویی با] روشناییِ روشن تکرار کرد. اگر با تمرینِ تجسمی کار کرده بود باید سادَنَه و توصیفِ ییدم[۳] او [متن مربوط به‌مراقبه در خصوصِ ایزدحامیِ او] با صدای بلند خوانده شود و با این کلمات به‌وی تذکر دهند: «ای زادهٔ خاندانِ شریف، در خصوصِ ییدم خود [دِوَهٔ حامی خویش] به‌مراقبه‌پرداز و پریشان نباش.» [در اینجا خواننده بایستی نام دِوَهٔ حامی[۴] را ذکر کند.] بشدت بر ییدم

۱. Gshin-rje (تلفظ تبتی: shin-je) به‌معنای سرور مرگ.

۲. این تمرینها دو سبکِ مکمل مراقبه در یوگای تانترایی هستند. در تمرین تجسمی (تبتی: bskyed-rim، سنسکریت utpattikrama) جوگی دوه‌ها را مجسم می‌کند و خود را با آنان یکسان می‌پندارد. در تمرین کمالی (تبتی rdzogs-rim، سنسکریت saṃpanna krama) همه‌چیز در تهیگی و بی‌شکلی مستحیل می‌گردد.

۳. ییدم، دوهٔ خاصی است که نمایانگر ماهیت روشن شده و فطری رهروست و گورو او آن دوه را مطابق با شخصیت شاگرد و تمرینی که انجام می‌دهد، برایش برمی‌گزینند. گفته شده است که اَوَلوکیتشوَرَه، سرور شفقت بزرگ، برای هرکسی مناسب است. بنابراین آدم عادی، کسی که ییدم خاصی ندارد، باید در خصوص او به‌مراقبه بپردازد.

۴. دِوَهٔ محبوبِ متوفی، حامی (تبتی: yi-dam) است. معمولاً یکی از بوداها یا بودی ستوه‌هاست.

خود [بر دِوَهْ حامیِ خود] تمرکز کن [در خصوصِ او طوری به‌مراقبه بپرداز که گویی موجودی دارای کالبدی جسمانی است] او را طوری مجسم نکن که گویی شکلی جامد دارد.» اگر او فردی معمولی است باید با گفتن این مطلب وی را رهنمون شد: «مراقبه کن دِر خصوص سرور شفقت بزرگ[۱].» ÷

تردیدی نیست آنهایی که باردو را تمیز نداده‌اند، اگر بدین شیوه راهنمایی شوند آن را در خواهند یافت. اما آنها که در مراقبه ماهر نبوده‌اند، حتی اگر در زمان حیات گورو آنان راهنمائیشان کرده باشد، خودشان بتنهایی نمی‌توانند مرحلهٔ باردو را تمیز دهند. بنابراین گورو آنها یا دَرمَه ـ برادری باید آن را برایشان روشن سازد. لازم است کسانی را تعلیم داد که در خلالِ باردوِ واپسین دم مرگ چیزی به‌یاد نمی‌آورند زیرا براثر بیماری سردرگم شده‌اند، حتی اگر در مراقبه مهارت داشته‌اند. همچنین بینهایت برای کسانی ضروری است که گرچه قبلاً در این خصوص با مهارت مراقبه کرده‌اند اما ممکن است وارد هستیِ پست‌تری شوند زیرا احکام را زیر پا نهاده‌اند یا آنکه در تمرین سمیه اهمال کرده‌اند [دِینی را که به‌سوگند داشته‌اند، نقض کرده‌اند یا در اجرایِ صادقانهٔ وظایف قصور ورزیده‌اند]. ÷

بهتر است که او در خلالِ نخستین باردو بفهمد اما اگر نفهمید، درون‌بینی او با یادآوری در دومین باردو بیدار می‌گردد و او رها خواهد گشت. در خلالِ دومین باردو، آگاهیش که نمی‌داند او مرده

۱. متن: Jo-to-thugs-rje-chen-po (تلفظ تبتی: Jo-wo-thu-ji-chen-po)، سرورِ بزرگِ شفیق مترادف با: Spyan-ras-gzigs (تلفظ Chen-rā-zi) تبتی، به‌سنسکریت اولوکتیشوَرَه.

است یا نمرده، ناگهان روشن خواهد گشت. این، کالبدِ پاکِ خیالی [کالبد درخشانِ خیالی [1]] نام دارد. اگر در این موقع آموزشها را دریابد با دَرمَه‌تای مادر [حقیقت مادر] و درمه‌تای پسر [حقیقت ـ فرزند] رویارو می‌گردد و دیگر کَرمَه براو تسلط ندارد، درست همان‌طور که نور خورشید بر تاریکی غلبه می‌کند، قدرت کَرمَه نیز تحت سلطهٔ روشناییِ روشنِ راه قرار می‌گیرد و رهایی حاصل می‌شود. اینکه دومین باردو نام دارد در مقابل کالبد تفکر [2] برق می‌زند و آگاهی قادر است که دوباره همچون گذشته بشنود. اگر این تعلیم در این هنگام دریافته شود، هدف برآورده شده است و از آن رو که برون‌فکنیِ سردرگم کَرمَه هنوز ظاهر نشده است، او می‌تواند به‌هر جایی برود. ÷

[سومین مرحلهٔ باردو، وقتی که توهماتِ دیداری کَرمَه‌ای ظاهر می‌گردند.] به‌این طریق، حتی اگر روشناییِ روشنِ اولیه را نشناخته باشد با شناختِ روشناییِ روشن در خلالِ دومین باردو رها می‌گردد. اما اگر بدین وسیله رها نشود، آنگاه آنچه سومین باردو نام دارد، باردوِ درمَه‌تا ظاهر می‌گردد. برون‌فکنیهای خیره‌کنندهٔ [توهماتِ دیداری] کَرمَه‌ای در سومین باردو ظاهر خواهد شد. بنابراین بسیار مهم است که در این هنگام نمودنِ بزرگ باردوِ دَرمَه‌تا [باردوِ چونیید] خوانده شود زیرا بسیار قدرتمند و مفید است. ÷

در این هنگام خویشانش می‌گریند و ناله و زاری می‌کنند. دیگر

۱. متن: dag-pahi-sgyu-lus (تلفظ: tag-pay-gyu-lü): کالبد پاکِ (یا درخشانِ) خیالی، به‌سنسکریت māyā-mupā این کالبد همتایِ اثیریِ کالبد جسمانی در سطح زمین، کالبد اختری در عرفان است.

۲. متن: yid-kyi-lüs (تلفظ: yid-kyi-lü) به‌معنای کالبد ذهنی، کالبد امیال یا کالبد تفکر.

غذایی به‌او نمی‌رسد[۱]. لباسهایش را [از بدنش] در آورده‌اند. تختش را جمع کرده‌اند [زیرانداز خوابش را روفته و برگرفته‌اند] و غیره. او می‌تواند آنها را ببیند اما آنها نمی‌توانند او را ببینند. می‌تواند بشنود که صدایش می‌زنند اما آنها نمی‌توانند صدای او را بشنوند [او می‌تواند صدای گریه و زاری تمام دوستان و خویشانش را بشنود، آنها نمی‌توانند بشنوند که او صدایشان می‌زند] بدینسان، در کمال نومیدی دور می‌شود. در این لحظه سه پدیده پدیدار می‌گردند: صداها، نورهای رنگین و پرتوهای نور و او از ترس، وحشت و آشفتگی سست و ضعیف خواهد شد. بنابراین در این لحظه باید آشکارسازی، رهنمودِ باردوِ درمه‌تا خوانده شود. باید نام متوفی را صدا بزنید و این کلمات بسیار واضح [و صحیح] بیان شوند. ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، بی‌پریشانی و درکمالِ دقت گوش فرادار: باردو شش مرحله دارد: باردو تولد [مرحلهٔ طبیعی باردو، هنگامی که در بطنیم]، باردوِ رؤیاها، باردوِ مراقبهٔ سمادی [باردوِ آرامش خلسه‌آور در حین مراقبهٔ ژرف]، باردوِ واپسین دَمِ مرگ، باردوِ دَرمَه‌تا [در خلالِ تجربهٔ حقیقت] و باردوِشدن [باردوِ روند واژگونِ هستیِ سنگساره‌ای[۲]]. ای زادهٔ خاندانِ شریف، تو سه مرحلهٔ باردو را تجربه خواهی کرد: باردو واپسین دم مرگ، باردوِ دَرمَه‌تا و باردوِشدن

۱. در منابع چنین است که سهم غذای متوفی در خلال مراسم تدفین کنار گذاشته می‌شود، جسدش برای کفن و دفن آماده می‌شود، تختش یا جایِ خوابش...

۲. sangsāra به‌تبتی Hkhor-va (تلفظ: Khor-wa) چیزی که به‌دور خود می‌گردد، چرخ فلک، آنچه دارای حرکت دورانی باشد. ← : samsāra، سمساره

[باردوِیی که در جستجوی تولد دوباره‌ای]. از این سه مرحله با روشناییِ روشنِ دَرمَه‌تا در باردوِ واپسین دَمِ مرگ تا دیروز رویارو شدی، اما آن را نشناختی و بدینسان در اینجا سرگردان گشتی. حال [دو دیگر]، باردوِ دَرمَه‌تا و باردوِشدن [سیدپه باردو] را تجربه خواهی کرد. پس آنچه به‌تو نشان می‌دهم، بی‌پریشانی بشناس.» ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، حال آنچه مرگ نام دارد فرا رسیده است. [تو را از این دنیا جدا می‌کند اما] فقط تو نیستی که دنیا را ترک می‌گویی. مرگ برای هرکسی روی می‌دهد. پس آرزویِ این زندگی را نکن و حسرت آن را نخور [با دلبستگی و اشتیاق بیش از حد به‌این زندگی نیاویز] حتی اگر آرزوی آن را داشته باشی و حسرت آن را بخوری، نمی‌توانی بمانی. جز سرگردانی در سمساره چیزی نصیبت نمی‌شود. آرزو نکن! حسرت نخور! سه گوهر [تثلیث گرانمایه[1]] را به‌یاد آر. ای زادهٔ خاندانِ شریف، هرگونه برون‌فکنیهایِ وحشتناک که در باردوِ دَرمَه‌تا ظاهر شود، این کلمات را فراموش مکن. معنای آنها را به‌یاد آور و با آنها جلو برو. نکته اساسی [سرِ حیاتی]، شناختن از طریق آنهاست.» ÷

حال که باردوِ دَرمَه‌تا برمن آشکار می‌گردد
می‌خواهم افکار ترس و وحشت را کناری نهم
می‌خواهم آنچه ظاهر می‌شود به‌عنوان برون‌فکنیم بشناسم
و بدانم که دیداری در باردوست
حال که به‌این نقطهٔ سرنوشت‌ساز رسیده‌ام

۱. بودا، درمه و سَنگه (saṅgha)

نمی‌خواهم از صلحجویان و خشمگنان، برون‌فکنیهایم، [پندار ـ شکلهایم][1]، بترسم.» ÷

«پیش برو، در حالی که این کلمات [مصراعها] را واضح و روشن برزبان می‌آوری و معنی و اهمیت آنها را [همچنانکه تکرار می‌کنی] به‌خاطر می‌آوری. آنها را فراموش مکن زیرا نکتهٔ اساسی این است که با اطمینان بشناسی آنچه ظاهر می‌گردد، هرقدر هم که [دیدارهایِ] وحشتناک و خوفناک باشد، فقط برون‌فکنیهایِ خودِ توست.» ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، وقتی تن و ذهنِ تو از هم گسست، دَرمَه‌تا [حقیقتِ محض] پاک و روشن و با این حال بفهمی نفهمی تشخیص دادنی، درخشان و تابناک با برقی وحشتناک، همچون سرابی در زمینی بهاری، چشمک‌زنان آشکار خواهد گشت. از آن نترس، پریشان نشو! این تابشِ طبیعیِ دَرمَه‌تایِ تو [ماهیتِ حقیقی خودِ تو]ست. آن را بشناس.» ÷

«غرش بلند رعد، صدایِ طبیعیِ دَرمَه‌تا [صدایِ طبیعیِ حقیقت] از درون نور، همچون هزاران صدایِ توأمان رعد برخواهد خاست. این صدایِ طبیعی درمَه‌تایِ تو [نَفس واقعیِ تو]ست. پس نترس و پریشان نشو. تو آن چیزی را داری که کالبدِ تفکرِ تمایلاتِ ناآگاه نام دارد. کالبدیِ جسمانی از گوشت و خون نداری. پس صدا، رنگ و پرتو نور، به‌هر میزانی که باشند نمی‌توانند مجروحت کنند و تو نیز نمی‌توانی بمیری. فقط کافی است که آنها را به‌عنوانِ برون‌فکنیهایِ

۱. متن: rang-snang (تلفظ: rang-mang) دیدارهای صور ذهنی، تخیلاتِ (ذهنی) شخصی یا پندار ـ شکلها.

خودت بشناسی. بدان که این مرحلهٔ باردوست. ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، اگر آنها را به‌این طریق؛ یعنی به‌عنوانِ برون‌فکنیهایِ خودت نشناسی هرقدر هم که در خلالِ عمرت آداب مراقبه را انجام داده و تمرین کرده باشی ـ اگر با این آموزش [آموزشِ وضعِ موجودِ کنونی] آشنا نباشی ـ نورهایِ رنگارنگ تو را به‌وحشت خواهند افکند، صداها آشفته‌ات خواهند ساخت و پرتوهایِ نور تو را خواهند ترساند. اگر این نکتهٔ اساسیِ آموزشها را در نیابی، صداها، نورها و پرتوها را تمیز ندهی، در سمساره سرگردان خواهی گشت.» ÷

[ظهور دوه‌هایِ صلحجو از اولین تا هفتمین روز: مرحلهٔ باردو چهل و نه روز است و متوفی با خطراتی مواجه می‌شود که باید برآنها فائق آید. در خلالِ هفت روز اول دوه‌های صلحجو پدیدار می‌گردند که جزئیاتش وصف خواهد شد. اولین روز، با داوری از متن، از روزی حساب می‌شود که معمولاً انتظار می‌رود شخص متوجه شود که مرده است و راه بازگشت به‌زایشِ دوباره را پیش گیرد؛ یعنی حدود سه روز و نیم یا چهار روز پس از مرگ.] ÷

[اولین روز] «ای زادهٔ خاندانِ شریف، پس از آنکه چهارروز و نیم در ناآگاهی به‌سر بردی به‌حرکت‌کردن ادامه خواهی داد و وقتی از ضعف و بیحالی به‌خودآیی فکر می‌کنی که چه بر سرت آمده است. پس آن را به‌عنوانِ باردو بشناس. در آن هنگام سمساره واژگونه است [درگردش است و انقلاب است[1]] و هرچه ببینی به‌شکل نورها و

۱. منظور این است که پدیده‌ها یا تجربیات پدیداری، آنچنانکه در دنیا تجربه می‌شود، در دنیای باردو کاملاً به‌شیوهٔ دیگری است. طوری است که به‌نظر آنکه تازه مرده است چنین می‌رسد که انقلاب یا هرج و مرج است. از این رو ←

تصاویر ظاهر خواهد گشت [جلوه‌های پدیده‌ای که خواهی دید انوار و دِوَه‌ها خواهند بود[۱]].» ÷

«تمام فضا با نوری آبی فام خواهد درخشید و ویروچَنهٔ مقدس[۲] [بَگوَان Bhagavān، فاتح] از قلمرو مرکزی حلقهٔ همه‌جا نافذ [که بذر گسترنده] نام دارد ظاهر خواهدشد. بدنش سفیدرنگ است، برتختِ شیر نشسته و چرخی هشت پره‌ای در دست نگاهداشته و همسرش[۳]، ملکهٔ فضایِ وَجره [مادرِ فضای آسمان، اصلِ مؤنث جهان] را درکنار گرفته است. نورِ آبی فام سکندهٔ آگاهی در پاکیِ اساسیِ خویش، فرزانگیِ دَرمَه داتو، درخشان، روشن، خیره‌کننده، براق [شفاف و باشکوه] از قلبِ ویروچَنَه و همسرش [به‌عنوان پدر ـ مادر] به‌سویت خواهد آمد و [چنان به‌تو اصابت[۴] خواهد کرد] چنان در تو رسوخ خواهد کرد که چشمانت نتوانند تاب نگریستن به‌آن را آورند. در همان هنگام و همراه با آن نور ملایم و سفید دِوَه‌ها نیز

← هشداری به‌متوفی است که باید همچون کودکی خود را به‌مرحلهٔ بعد از مرگ عادت دهد همچنانکه باید پس از تولد نیز خود را به‌دنیا عادت دهد.

۱. از این موقع است که دیدارها بتدریج شروع به‌روی‌دادن می‌کند. کسی که می‌کوشد آنها را عقلانی جلوه دهد باید کاملاً به‌خاطر داشته باشد که این رساله اساساً در بیشتر قسمتها رازورزانه است، بویژه از این به‌بعد که تجربیات تمثیلی و نمادین در بعد از مرگ وصف می‌شود.

۲. برای اطلاع در مورد خداوندگاران باردو ـ تودُل ← :

L.A.Waddell. *The Buddhism of Tibet or Lamaism*, London, 1895

A.Getly. *The Gods of Northern Buddhism*, Oxford, 1914.

۳. در دومین کتاب همواره واژهٔ همسرش ذکر شده است.م.

۴. در اولین کتاب همواره واژهٔ اصابت‌کردن آمده است. به‌همین جهت در صفحات آتی از تکرار آن صرف نظر خواهم کرد.م.

به‌سویت خواهد آمد و در تو رسوخ خواهد کرد. در آن هنگام تحت تأثیر کَرمَهٔ بد وحشت خواهی کرد و از فرزانگیِ دَرمَه داتو با نورِ روشنِ آبی فامش خواهی گریخت اما از نور ملایم و سفیدرنگ دوه‌ها لذت خواهی برد. در آن لحظه از نورِ درخشان، براق، خیره‌کننده، روشن و آبی‌فامِ فرزانگیِ برین وحشت نکن و پریشان نشو زیرا این همان پرتوِ نور بوداست که فرزانگیِ دَرمَه‌داتو نام دارد. با ایمان و اخلاص در آن غرق شو [به‌درگاه آن نیایش کن] و از آن درخواست کن در حالی که فکر می‌کنی «این پرتو نورِ شفقتِ ویروچَنَهٔ مقدس[1] است. به‌آن پناه می‌برم [نوری است که از قلب ویروچنه به‌تو می‌رسد درحالی که در کوره راه خطرناکِ باردو هستی] ویروچَنَهٔ مقدس است که می‌آید تا تو را به‌کوره راه خطرناکِ باردو فرا خواند. پرتوِ نورِ شفقتِ ویروچَنَه است.» ÷

[«در نور ملایم و سفید رنگ دوه‌ها لذت نجو [دلبستهٔ نور سفید رنگ و کدر دوه‌ها نباش]. مجذوب آن نشو و حسرت آن را نخور. اگر مجذوب آن شوی در قلمرو دوه‌ها سرگردان خواهی شد و شش نوع هستی را دُور خواهی زد. آن مانعی است که رَه رهایی را می‌بندد، پس آن را ننگر. [با ایمانی ژرف به‌نور روشنِ آبی فام بنگر] مشتاقِ نورِ روشنِ آبی‌فام باش و این نیایشِ الهام‌بخش را با تمرکز شدید بر ویروچَنَه پس از من تکرار کن.» ÷

[دریغا] وقتی براثر نادانیِ زیاده از حد در سمساره سرگردانم
در راه نورِ درخشانِ فرزانگیِ دَرمَه‌داتو

۱. در اولین کتاب همه‌جا بَگوَان به‌معنای پیروزمند، فاتح آمده است.م.

باشد که ویروچَنَهٔ مقدس [راهبرم شود] پیشاپیشم رود
همسرش، ملکهٔ فضایِ وجره [محافظ] پشتِ سرم
یاریم ده تا از کوره‌راه خطرناک باردو بگذرم
و مرا به‌مرحلهٔ کمال بودا بَر [مرا در مرحلهٔ کمال بودا جای ده].»[1] ÷

گفتن این نیایشِ الهام‌بخش با اخلاص عمیق، او را در نور قُزحسان، در قلب ویروچَنَهٔ مقدس و همسرش مستحیل خواهد کرد و در قلمرو مرکزی، قلمرو انباشتگیِ انبوه، سمبوگکایه می‌شود. ÷

[دومین روز] اما اگر حتی بعد از رهنمود از نورها و پرتوها به‌دلیل پرخاشگری [کَرمَه بد و تار] و حجابهای روان‌رنجورش ترسید و گریخت و حتی اگر بعد از آنکه نیایش هم خوانده شد هنوز گیج و آشفته بود، آنگاه در دومین روز، حلقهٔ دِوَه‌هایِ وَجره سَتوَه خواهد آمد تا او را همراه با کَرمَه پلیدِ وی که به‌جهنم ره می‌برد، فراخواند. بنابراین برای رهنمود او بایستی نامش را نامید و این کلمات را گفت. ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، بی‌پریشانی گوش فرا دار. در دومین روز نوری سپید، عنصر منزه آب [شکل پاکِ آب] خواهد درخشید و در همان هنگام وَجره سَتوَه ـ اکشوبیهٔ مقدس [اکشوبیه در مقام وَجره سَتوَه] از قلمرو شرقیِ آبیِ [تیره] رنگِ شادیِ مطلق در برابرت ظاهر خواهد گشت. بدنش آبی‌رنگ است و وجره‌ای پنج نوک [دُرجهٔ پنج

۱. در اشعار نخستینِ کتاب، همواره راهبرم شود، محافظ پشت سرم و مرا در مرحلهٔ کمال بوداجای ده، آمده است. از این رو تکرار مجدد آن در صفحات بعد لزومی ندارد. م.

تیزه‌ای، پنج شاخه‌ای] در دست دارد و بر تخت فیل نشسته است و همسرش بودا ـ لوچَنا را در کنار گرفته است. دوبودی سَتوَهْ مذکر، کشیتی گَربَه و میترِیَه، همچنین دو بودی‌سَتوَهْ[1] مؤنث، لاسیا و پوشپا، وی را همراهی می‌کنند بدینسان شش شکل، شش صورت بودا [برتو] ظاهر می‌گردد. ÷

«نور سفید سکندهٔ شکل (صورت) در پاکی بنیادین خویش [که همان] فرزانگیِ آیینه‌گون [است] سفیدِ خیره‌کننده، درخشان و روشن از دلِ وَجره‌سَتوَه و همسرش به‌سوی تو خواهد آمد و چنان در تو رسوخ خواهد کرد که چشمانت تاب نگریستن به‌آن را نخواهند آورد. در همان هنگام همراه با نور فرزانگی، نور ملایم و دودی‌رنگ موجودات جهنمی [نورِ دوزخ] نیز به‌سویت خواهد آمد و در تو رسوخ خواهد کرد. در آن هنگام تحت تأثیر خشونت و پرخاشگری خواهی ترسید و از نورِ سفیدِ براق خواهی گریخت اما از نور دودی فام و ملایمِ موجودات جهنمی [دوزخ] احساس لذت خواهی کرد. در آن لحظه از نور درخشان، خیره‌کننده، براق و روشنِ سپیدفام

۱. تصاویر این هشت بودی ستوهٔ مؤنث در بسیاری از منابع یافت می‌شود، از جمله:

Lokesh Chandra, W. E. Clark's *Two lamaistic Pantheon*

یا B. Bhattacharyya's *The Indian Buddhist Iconography.*

دراین منابع آنها در مقام الهه‌های رقص وجهات ظاهر شده‌اند. ودِل (Waddell) آنهارا در رابطه با پیشکشی و قربانی ماندالا، ماترها (mātṛs) یا مادر ـ الهه‌ها می‌نامد. اما اینها آن‌طور که ایوانز ـ ونتز گمان دارد. همان ماترهای هندو نیستند.

اساساً الهه‌های پرستش‌اند که وسایل لذتِ حسّی را به‌اصل روشن‌شدگی ارائه می‌دارند.

نترس. آن را به‌عنوان فرزانگی بشناس. با ایمان و اشتیاق در آن غرق شو و درخواست کن درحالی که فکر می‌کنی «آن پرتو نورِ شفقت وَجره‌سَتوَهْ مقدس است. به‌آن پناه می‌برم» [و نیایش کن]. آن وَجره‌سَتوَهْ مقدس است که آمده تا تو را به‌وحشتهایِ باردو فراخواند [و تو را از ترس و خوف باردو نجات دهد. به‌آن ایمان داشته باش]، زیرا قلابِ پرتو نورِ شفقتِ وَجره سَتوَه است. پس مشتاق آن باش. ÷

«در نور دودی‌فام و ملایم موجودات جهنمی [در دوزخ] لذت نجو. این راه فراخوانندهٔ حجابهایِ روان رنجور توست که با پرخاشگریِ خشونت‌بار [کَرمَهٔ زشت و شریرِ خشماگین] گرد آمده است. اگر مجذوب آن شوی در جهنم [در دنیاهای جهنمی] سرنگون خواهی شد و در باتلاقِ گل‌آلودِ رنجی تاب‌ناپذیر فرو خواهی رفت که هرگز از آنجا رَه گریزی نیست. مانعی است که رَه رهایی را مسدود می‌کند، پس آن را ننگر. دست از پرخاشگری بِدار. مجذوب آن نشو و حسرت آن را نخور. مشتاق نور سپیدفامِ درخشان و براق باش و این نیایشِ الهام‌بخش را با تمرکز شدید بر وَجره‌سَتوَهْ مقدس بخوان. ÷

[دریغا] وقتی براثر [نیرویِ] پرخاشگریِ بیش از حد در سمساره سرگردانم
درراهِ نورِ درخشانِ فرزانگیِ آیینه‌گون
باشد که وجره ستوهْ مقدس پیشاپیشم رود
همسرش بودا ـ لوچَنا پشت سرم
یاریم ده تا ازکوره راهِ خطرناک باردو بگذرم
و مرا به‌مرحلهٔ کمالِ بودا بر.» ÷

گفتن این نیایش الهام‌بخش با اخلاص عمیق او را در قلب وَجره‌ستوهٔ مقدس، در نورقزحسان مستحیل خواهد کرد و در قلمرو شادی مطلق سمبوگکایه بودا می‌گردد. ÷

[سومین روز] بعضی از آدمها حتی بعد از آنکه بدین شیوه هدایت شدند به‌دلیل غرور و حجابهایِ روان‌نژند از قلابِ پرتو نورِ شفقت می‌ترسند و می‌گریزند. بنابراین در سومین روز حلقهٔ رَتنَه سَمبَوَهٔ مقدسِ دِوَه‌ها [رَتنه سَمبَوَهٔ مقدس و خداوندگاران همراهش] همراه با راهِ نور قلمروِ آدمها خواهد آمد تا آنان را فرا خواند. بنابراین، برای رهنمود دوبارهٔ وی باید نام متوفی را نامید و این کلمات را خواند. ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، بی‌پریشانی گوش فرادار. در سومین روز، نوری زردفام، [شکل نخستینِ عنصرِ زمین] عنصر منزه زمین خواهد درخشید و در همان هنگام رَتنَه‌سَمبَوَهٔ مقدس از قلمرو زردفام جنوبی، قلمرو شکوهمند، در برابرت ظاهر خواهد گشت. بدنش زردرنگ است و گوهرِ برآورندهٔ آرزو را در دست دارد و بر تخت اسب نشسته است و همسرش مامکی [مادر الهی] را درکنارگرفته است. دو بودی ستوهٔ مذکر، آکاشَه‌گَربَه و سَمنَته‌بَدره و دوبودی‌ستوهٔ مؤنث، مالا و دوپا وی را همراهی می‌کنند، طوری که شش صورت بودا در میان فضایِ نورِ قزحسان پدیدار می‌گردد.» ÷

«نور زردفامِ سکندهٔ احساس در پاکیِ بنیادین خود، فرزانگیِ برابری، زردِ براق و آراسته به‌قُرصهای نور [باگویهای مرصع، قمرهای تابناک] درخشان و روشن، تاب‌ناپذیر برای چشمان، از قلبِ رَتنَه‌سَمبَوَه و همسرش به‌سویت خواهد آمد و چنان در قلبت فرو خواهد رفت که چشمانت تاب نگریستن به‌آن را نخواهد آورد. در همان هنگام همراه با نور فرزانگی، نورِ آبی‌فام و ملایمِ آدمها نیز در

قلبت فرو خواهد رفت. در آن زمان [براثر نیرویِ خودخواهی] تحت تأثیر تکبر و غرور از نور زردفام، روشن و خیره‌کننده وحشت خواهی کرد و می‌خواهی بگریزی اما از نور آبی‌فام و ملایم آدمها لذت می‌بری و مجذوب آن می‌شوی. در آن لحظه از نورِ زردِ درخشـان، روشـن، خیره‌کننده و تابان نترس. آن را بـه‌عنوانِ فـرزانگـی بشـناس. بگـذار ذهنت در آن بیاساید و در حالتِ بی‌عملی آرام گیرد و با اشتیاق در آن غرق شود. اگر آن را به‌عنوانِ تابندگیِ طبیعیِ ذهنت [شعور و فکرت] بشناسی، حتی اگرِ احساس اخلاص نکـنی و نـیایشِ الهـام‌بخش را نخوانی تمام شکلها، پرتوها [کالبد الهی] و نورها به‌نحوی ناگسستنی با تو یکی خواهد شد و تو به‌روشن‌شدگی [به‌بودائیت] دست خواهی یافت. اگر نتوانی آن را به‌عنوانِ تابندگیِ طبیعیِ ذهن خودت بشناسی با اخلاص درخواست کن، در حالی که فکـر مـی‌کنی «آن پـرتو نـورِ شفقت رَتنَه‌سَمبَوَهْ مقدس است. به‌آن پناه می‌برم. [و نیایش کن] زیرا قلابِ پرتوِ نورِ شفقتِ رَتنَه‌سَمبَوَهْ مقدس است. مشتاق آن باش.» ÷

«در نور آبی فام و ملایم آدمها لذت نجو. این راهِ نورِ تمایلاتِ ناآگاه است که تو را فرا می‌خواند و براثر تکبر شدید [خـودخواهـی] گـرد آمده. اگر مجذوب آن شوی در قلمرو آدمها سقوط خواهی کرد [در قلمرو آدمها زاده خواهی شد] و با تولد، کهولت، مرگ و رنج رویارو خواهی گشت و هرگز از باتلاق گل‌آلود سـمساره گـریزی نـخواهـی داشت. این مانعی است که رَه رهایی را مسدود می‌کند. بنابراین آن را نَنگر، دست از تکبر [خودخواهی] بِدار، دست از تمایلات ناآگاه بِدار. مجذوب آن نشو، حسرتِ آن را نخور. مشتاقِ نور زردِ براق و درخشان باش و نیایشِ الهام‌بخش را با تمرکز تمام و کمال بَر رَتنه‌سمبوهْ مقدس بخوان. ÷

[دریغا] وقتی براثر [نیرویِ] تکبر شدید، [خودخواهی] در سمساره سرگردانم
در راهِ نورِ درخشانِ فرزانگیِ برابری
باشد که رَتنَه سَمبَوَهْ مقدس پیشاپیشم رود
همسرش مامکی [مادر الهی، چشم بودا] پشت سرم
یاریم ده تا ازکوره راهِ خطرناکِ باردو بگذرم
و مرا به‌مرحلهٔ کمال بودا بَر.» ÷

با گفتنِ این نیایشِ‌الهام‌بخش با اخلاصِ عمیق، او در نورِ قزحسانِ قلبِ رَتنَه‌سَمبَوَه و همسرش مستحیل می‌گردد و در قلمروِ جنوبی، قلمرو شکوهمند، سمبوگکایه بودا می‌شود. ÷

[چهارمین روز:] با رهنمودی این چنین هرقدر هم که قابلیتهایِ [ذهنی] شخص ضعیف باشد، رهایی حتمی است. با وجود این کسانی هستند که حتی بعد از بارها رهنمود بدین شیوه فرصتهای خوبِشان را از دست داده‌اند؛ مثل آنهایی که اعمالِ بدو شریرانهٔ بسیار انجام داده‌اند، یا در آدابِ سَمیَه قصور ورزیده‌اند و یا نمی‌خواهند تمیز دهند. آرزو و حجابهای روان‌نژند [حرص و مال‌دوستی] پریشانشان کرده است و از صداها و نورها خواهند ترسید و خواهند گریخت. بنابراین در چهارمین روز جمعِ امی‌تابهٔ مقدسِ دِوه‌ها همزمان با راه نورِ ارواحِ گرسنه که از امیال و فرومایگی ساخته شده است، خواهند آمد تا آنها را فراخوانند. برای رهنمودِ دوبارهٔ وی باید نام متوفی را نامید و این کلمات را گفت: ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، بی‌پریشانی گوش فرادار. در چهارمین روز نوری سرخفام، عنصر منزّه آتش [شکل نخستین عنصر آتش]

خواهد درخشید و در همان هنگام نیز امی‌تابهٔ مقدس از قلمرو غربی سرخ‌رنگ، قلمرو وجدآور، در برابرت ظاهر خواهـد گشت. بـدنش سرخ‌رنگ است و گل نیلوفر آبی در دست دارد و برتخت طـاووس نشسـته و هـمسرش پـاندره واسـینی را در کـنار گـرفته است. دو بودی‌ستوهٔ مـذکر، اَوَلوکـیتشوَرَه و مـنجوشری و نـیز دو بـودی‌سَتوهٔ مؤنث، گیتا و آلوکا وی را همراهی می‌کنند. بدینسان شش صـورت بودا در میان فضایِ نورِ قزحسان، نمودار خواهد گشت.» ÷

«نورِ سرخفامِ سکندهٔ ادراک در پاکیِ بنیادین آن [صورتِ نخستینِ کـلِ احسـاس]، فـرزانگـیِ تشـخیصِ [مـطلق] قـرمزِ بـراق و آراسـته به‌قرصهایِ نور، درخشان و روشن، خیره‌کننده و تابان از قلب امی‌تابه و همسرش [پدر ـ مادرِ الهی] خواهد آمد و چنان بشدت در قلبت فرو خواهد رفت [چنان بشدت به‌قلبت اصابت خواهد کرد] که چشمانت نتواند تاب نگریستن به‌آن را آورد. از آن نترس. در همان هنگام، همراه با نورِ فرزانگی، نورِ زرد و ملایمِ ارواحِ گرسنه نیز خواهد درخشید. در آن لذت نجو: [چنان عـمل کـن کـه دوسـتدارِ آن نـیستی]. از آرزو و حسرت دست بِدار.» ÷

«در همان هنگام، براثر نفوذ آرزو و میل شدید [دلبستگی شدید] از نور قرمز براق و خیره‌کننده، وحشت خواهی کرد و خواهی گریخت اما به‌سویِ نـور زرد و مـلایمِ ارواحِ گـرسنه جـذب خـواهـی شـد و احساس لذت خواهی کرد. در آن لحظه از نورِ سرخفامِ خیره‌کننده، براق، درخشان و روشن نترس. آن را به‌عنوانِ فرزانگی بشناس. بگذار ذهنت در آن بیاساید و در حـالتِ بـی‌عملی آرام گـیرد. بـا ایـمان و اشتیاق غرق آن شـو. اگـر آن را بـه‌عنوانِ تـابندگیِ طـبیعیِ خـودت بشناسی، حتی اگر احساس اخلاص نکـنی و نـیایشِ الهـام‌بخش را

نخوانی، تمام شکلها، نورها و پرتوها به‌طرزی ناگسستنی با تو یکی خواهد گشت و به‌روشن‌شدگی دست خواهی یافت. اگر نتوانی آن را بدین شیوه بشناسی، با اخلاص درخواست کن، در حالی که فکر می‌کنی «این پرتور نورِ شفقتِ امی‌تابهٔ مقدس است. اخلاص کن و مگریز. حتی اگر بگریزی به‌طرزی ناگسستنی با تو خواهد ماند.» ÷

«نترس، مجذوب نورِ زردفام و ملایمِ ارواحِ گرسنه [پرته ـ لوکه] نشو. این راهِ نورِ تمایلاتِ ناآگاه است که میلِ زیاده از حدّت گرد آورده. اگر مجذوب آن شوی در قلمروِ ارواحِ گرسنه سقوط خواهی کرد و با فلاکت تاب‌ناپذیرگرسنگی و تشنگی رویارو خواهی شد. این مانعی است که رَه رهایی را مسدود می‌کند. پس مجذوب آن نشو. از تمایلاتِ ناآگاه خود دست بِدار. حسرتِ آن را نخور. مشتاقِ نور سرخفام براق و درخشان باش و با تمرکز سختِ و هدفدار بر امی‌تابهٔ مقدس و همسرش این نیایشِ الهام‌بخش را بخوان. ÷

وقتی براثر [نیروی دلبستگی] شدید در سمساره سرگردانم
در راه نورِ درخشانِ فرزانگی تشخیص
باشد که امی‌تابهٔ مقدس پیشاپیشم رود
و همسرش پاندره واسینی پشت سرم
یاوریم ده تا از کوره‌راهِ خطرناکِ باردو بگذرم
و مرا به‌مرحلهٔ کمالِ بودا بَر.» ÷

گفتنِ این نیایشِ الهام‌بخش با اخلاصِ عمیق، او را در قلبِ امی‌تابهٔ مقدس و همسرش در نور قزحسان، نورِ لایتناهی، مستحیل خواهد کرد و او در قلمرو غربی، قلمرو وجدآور، سمبوکگایه بودا می‌شود. ÷

[پنجمین روز:] امکان ندارد که بدین شیوه به‌رهایی نائل نگردد. با وجود این حتی اگر پس از رهنمودی این چنین شخص نتوانست از تمایلاتِ ناآگاهِ خود به‌دلیل عاداتِ طویل‌مدتِ خویش دست بِدارد و تحت تأثیر کَرمَهٔ بد و حسد از صداها و نورها ترسید، قلابِ پرتوِ نورِ شفقت او را نخواهد گرفت بلکه به‌طرف پایین، در پنجمین روزِ مرحلهٔ باردو سرگردان خواهد شد. از آن رو حلقهٔ امی‌تابهٔ مقدسِ دِوَه‌ها با پرتوهایِ نورِ شفقتِ خود خواهند آمد تا او را فراخوانند و راه نورِ دوه‌های حسود [اسوره‌ها]، ساخته شده از احساس و حسد نیز او را فراخواهد خواند. در آن صورت برای رهنمود دوبارهٔ وی باید نام متوفی را نامید و این کلمات را گفت: ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، بی‌پریشانی گوش فرا دار. در پنجمین روز نوری سبزفام، عنصر منزه هوا [نخستین شکل عنصر هوا] خواهد درخشید و همزمان نیز اموگسیدی مقدس، سَر حلقه، از قلمرو سبزرنگِ شمالیِ قلمروِ اعمال گرد آمده [قلمرو اجرایِ موفقیت‌آمیز بهترین اعمال] در برابرت ظاهر خواهد گشت. بدنش سبزرنگ است و وجره‌ای چهار سر [دُرجهٔ چهار سر] در دست دارد. برتخت پرندهٔ سانگ ـ سانگ که در آسمان اوج گرفته [بر تخت چنگ‌نوازِ آسمانِ رو] نشسته است و همسرش سَمیَه ـ تارا را در کنار گرفته. دوبودی ستوهٔ مذکر، وَجرَه‌پانی و سروانیوَرنَوسیکَمبین و نیز دوبودی ستوهٔ مؤنث، گندا و نیودیا او را همراهی می‌کنند. بدینسان شش صورتِ بودا در میان فضایِ نورِ قزحسان نمودار خواهد گشت.» ÷

«نور سبزِ سکنده تأثراتِ ذهنی در پاکی بنیادینِ خود [شکلِ نخستینِ کلِ اراده]، فرزانگیِ عملِ تحقق‌یافته، سبزِ براق، درخشان و روشن، خیره‌کننده و وحشتناک، آراسته به‌قرصهایِ نور از قلبِ

اموگسیدی و همسرش خواهد آمد و چنان در قلبت فرو خواهد رفت که چشمانت نتواند تاب نگریستنِ به‌آن را آورد. از آن نترس. این بازیِ ذهنِ خودجوشِ توست. بنابراین در وضعی برین، رها از فعالیت و نگرانی بیاسا که در آن هیچ‌گونه نزدیکی یا دوری، عشق یا نفرت، نباشد. در همان هنگام همراه با نورِ فرزانگی، نورِ سرخ و ملایم اسوره ـ لوکه (قلمرو دِوَه‌های حسود) که حسادت و بخل آن را پدید آورده است بر تو خواهد درخشید. چنان مراقبه کن که گویی تمایزی بین عشق و نفرت نیست. اما اگر هوشت ضعیف [قابلیتِ ذهنی تو پایین] است پس فقط در آن لذت نجو [دلبسته آن نشو].» ÷

«در آن هنگام تحت تأثیر حسادتِ شدید از نور سبز براق و خیره‌کننده وحشت خواهی کرد و خواهی گریخت، اما نسبت به‌نورِ سرخ و ملایم دوه‌های حسود [اسوره‌ها] احساس لذت خواهی کرد و مجذوب آن خواهی شد. در آن لحظه از نور سبز خیره‌کننده و براق، درخشان و روشن نترس. آن را به‌عنوانِ فرزانگی بشناس. بگذار ذهنت در آن بیاساید و در حالتِ بی‌عملی آرام گیرد. با اخلاص درخواست کن در حالی که فکر می‌کنی «این پرتوِ نورِ شفقتِ اموگسیدی مقدس [تحقق مطلق] است. به‌آن پناه می‌برم» [به‌آن ایمان داشته باش]. آن قلابِ پرتوِ نورِ شفقتِ اموگسیدی است که فرزانگیِ عملِ تحقق یافته نام دارد. بنابراین مشتاق آن باش و مگریز. حتی اگر بگریزی به‌طرزی ناگسستنی با تو خواهد ماند.» ÷

«از آن نترس. مجذوبِ نور سرخفام و ملایم [اسوره ـ لوکه] دِوَه‌های حسود نشو. این راهِ اغواکنندهٔ کَرمَه‌ای است که حسد شدیدت گرد آورده. اگر مجذوب آن شوی در قلمرو خداوندگاران حسود [اسورَه ـ لوکه] خواهی افتاد و با بدبختی و بیچارگیِ تاب‌ناپذیرِ

جنگ و دعوا رویارو خواهی گشت. این مانعی در ره رهـایی است. بنابراین مجذوب آن نشو. دست از تمایلاتِ ناآگاهِ خود بِدار. مشتاق نور سبزفامِ درخشان و براق باش و بـا تـمرکز سـخت و هـدفدار بـر اموگسیدی مقدس و همسرش این نیایشِ الهام‌بخش را بخوان: ÷

[دریغا] وقتی براثر رشک شدید در سمساره سرگردانم
در راهِ نور درخشانِ فرزانگیِ اعمال تحقق‌یافته
باشد که اموگسیدی مقدس پیشاپیشم رود
و همسرش سمیه ـ تارا پشت سرم
یاریم ده تا ازکوره راهِ خطرناک باردو بگذرم
و مرا به‌مرحلهٔ کمال بودا بر» ÷

گـفتن ایـن نـیایشِ الهـام‌بخش بـا اخـلاصِ کـامل، او را در قـلبِ اموگسیدی مقدس و همسرش، در نور قزحسان، مستحیل خواهد کرد و در قلمرو شمالی، قلمرو اعمال کامل، سمبوکَگایه بودا می‌شود. ÷

[ششمین روز:] هرقدر هم پیامدهایِ خوبِ کرمه‌ایِ او اندک باشد با چنین رهنمودی در مراحلِ بسیار، اگر در یک مرحله آن را تمیز ندهد در مرحلهٔ بعد تمیز خواهد داد. پس امکان ندارد که به‌رهایی دست نیابد. اما کسانی هستند که حتی بعد از بارها رهنمود بدین‌طریق، از آن رو که مدتی مدید به‌تمایلاتِ ناآگاهِ بسیار عادت کرده‌اند و هرگز بـا تصوراتِ نابِ فرزانگی آشنا نشده‌اند [فاقد آشنایی و علاقهٔ ناب برای فرزانگی هستند] با وجودی که راهنمایی شده‌اند، تمایلاتِ بـدشان آنها را طوری به‌عقب خواهد برد که قلابِ پرتوِ نورِ شـفقت آنـان را نخواهد گرفت بـلکه از نـورها و پـرتوها خـواهـند تـرسید و آشـفته

می‌گردند و به‌سوی پایین سرگردان می‌شوند. آنگاه در ششمین روز بوداهای پنج خاندان [تمام پدران ـ مادرانِ الهی پنج دَیانیِ بودا] با همسرانشان و دوه‌هایِ همراه همزمان نمودار می‌گردند و در همان هنگام نیز نورهایِ شش قلمرو خواهند درخشید. ÷

برایِ رهنمود متوفی باید نام وی را نامید و این کلمات را برزبان آورد: ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، بی‌پریشانی گوش فرا دار، گرچه تا دیروز که نور هریکُ از خاندانها ظاهر گشت، هدایت شدی اما تحتِ تأثیرِ تمایلاتِ بدِ خویش آشفته گشتی و به‌همین علت تاکنون در اینجا مانده‌ای. اگر تابشِ طبیعیِ فرزانگیِ این پنج خاندان [پنج مسلک] را به مثابه برون‌فکنی خود شناخته بودی، در نور قزحسانِ کالبدِ یکی از این پنج خاندان مستحیل شده و سَمبوکگایه بودا شده بودی. اما چون آن را نشناختی تاکنون در اینجا سرگردان مانده‌ای. پس، حال بی‌پریشانی مراقب باش». ÷

«اکنون پنج خاندان همه با هم ظاهر خواهند شد و آنچه چهار فرزانگیِ مرکب [نورِ اتحادِ چهار فرزانگی[1]] نام دارد خواهد آمد تا تو را فرا خواند. ای زاده خاندانِ شریف، چهار نورِ رنگینِ چهار عنصرِ

۱. این چهار فرزانگی عبارتند از: (۱) Snanj-Stong (تلفظ تبتی: Nang-Tong)، پدیده و تهیگی؛ (۲) Gsal-Stong (تلفظ: Sal-Tong)، تابش و تهیگی؛ (۳) Bde-Stong (تلفظ: De-Tong، وجد و تهیگی؛ (۴) Rig-Stong (تلفظ: Rig-Tong)، آگاهی و تهیگی. آنها با چهار مرحلهٔ دیانه مطابقت دارند. همچنین احتمالاً، به‌شیوه‌ای کمتر دقیق، با این چهار فرزانگی مطابقت دارند: فرزانگیِ آیینه‌گون، فرزانگیِ برابری، فرزانگی تشخیص مطلق، فرزانگیِ تحقق مطلق.

منزه [آب، خاک، آتش، هوا] خواهد درخشید و در همان هنگام بودا ویروچَنَه و همسرش، درست مثل گذشته، از قلمرو مرکزی، قلمرو همه جا نافذ [بذرگسترنده] ظاهر خواهد گشت؛ بودا وَجرَه سَتوَه با همسرش و همراهان از قلمرو شرقی، قلمرو شادی مطلق، حضور خواهد یافت؛ بودا رَتنَه سَمبَوَه با همسر و همراهانش از قلمرو جنوبی، قلمرو شکوهمند، ظاهر خواهدشد؛ بودا امی‌تابه با همسر و همراهانش از قلمرو غربی، قلمرو وجدآور نیلوفرهای آبی، حضور خواهد یافت و بودا اموگسیدی با همسر و همراهانش از قلمرو شمالی، قلمرو اعمال کامل، برون از فضای نورِ قزحسان نمودار خواهد گردید.» ÷

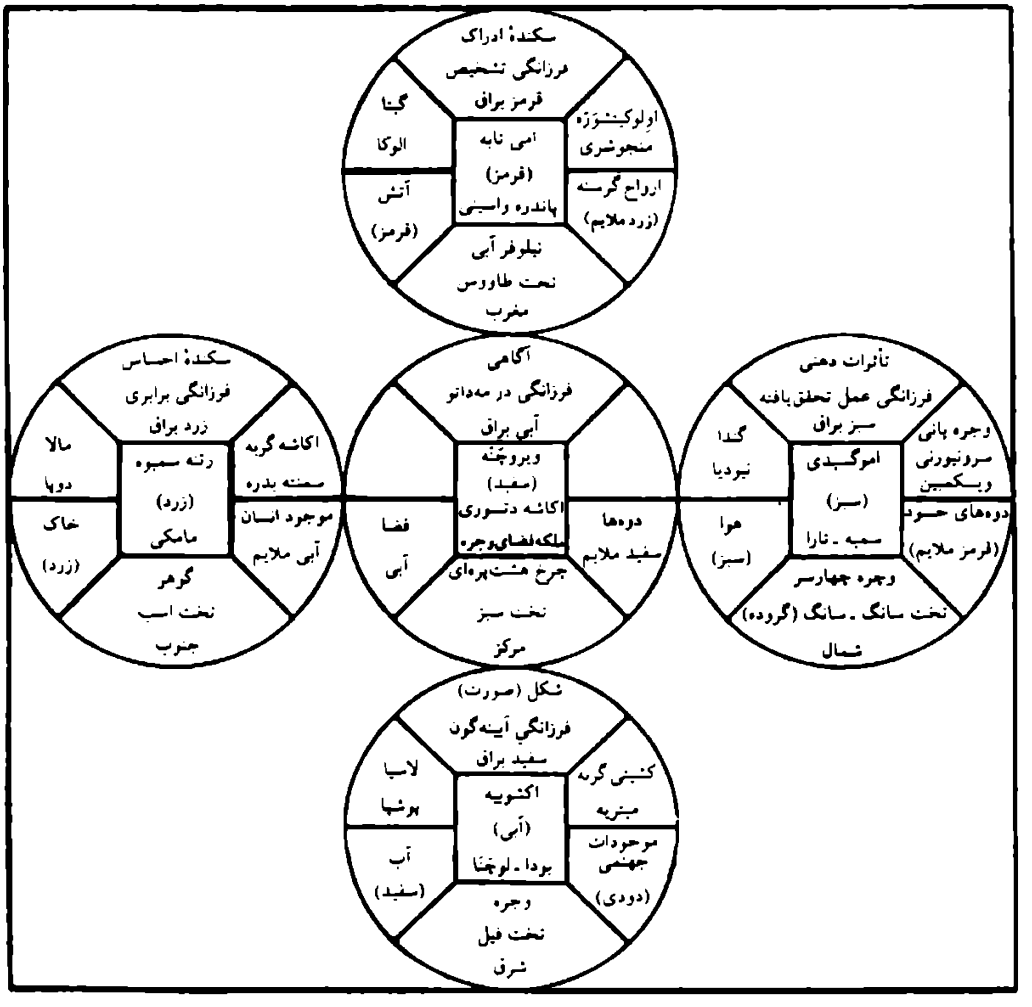
«ای زادهٔ خاندان شریف، فراسویِ بوداهای پنج خاندان [برون از حلقهٔ پنج جفت بودا] نگهبانان خشمناک دروازه‌ها نمودار خواهند گردید: ویجَیَه (Vijaya)، فاتح؛ یَمَانتَکَه (Yamāntaka)، ویرانگر مرگ [سرورِ ویرانگرِ مرگ]؛ هیه گریوَه، گردن اسبی [پادشاه گردن‌اسبی] و امَرتَه‌کوندَلی، مارپیچ شهد و نیز نگهبانان مؤنث دروازه‌ها: انکوشا (Aṅkuśā)، قلاب [سیخ]؛ پاشا، حلقهٔ کمند؛ شرنکَلا (Śṛṅkhala)، زنجیر و گنتا (Ghantā)، جَرَس [دارندهٔ سیخ، دارندهٔ حلقهٔ کمند، دارندهٔ زنجیر، دارندهٔ جرَس]؛ شش فرزانهٔ مقدس نیز ظاهر خواهند شد: ایندرهٔ صد قربانی، حکیم فرزانهٔ دوه‌ها [بودایِ دِوَه‌ها]؛ وِمَچیتَره (Vemacitra)، ردای باشکوه و حکیم فرزانهٔ دوه‌های حسود [بودایِ اسوره‌ها]؛ شیرِ شاکیَس (Śākyas)، حکیم فرزانهٔ آدمها [بودایِ بشریت]؛ دِروَسینه (Dhrurasiṅha)، شیر استوار و حکیم فرزانهٔ حیوانات [بودایِ پادشاهی حیوانی]؛ جوالموکا (Javālamukha)، دهان مشتعل و حکیم فرزانهٔ ارواحِ گرسنه [بودایِ پِرتَه‌ها] و دَرمَه

راجه (Dharmarāja)، پادشا دَرمَه و حکیم فرزانهٔ موجودات جهنمی [بودایِ دنیایِ زیرین، پادشاهِ حقیقت]، سَمَنته‌بَدره و سَمَنته بَدری، مادر و پدرِ نیکی مطلق تمام بوداها نیز ظاهر خواهد گشت.» ÷

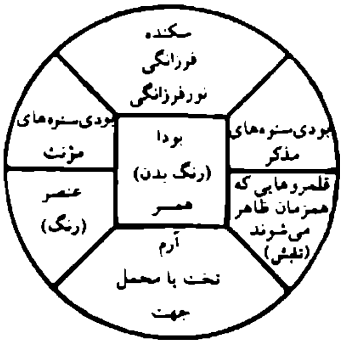
«این چهل و دو خدایِ سمبوکگایه از درون قلبت بیرون خواهند آمد و در مقابلت ظاهر خواهند شد. اینها شکل نابِ برون‌فکنی تو [محصول عشقِ پاک تو] هستند، پس آنها را بشناس.» ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، این قلمروها در هیچ محلی نیستند بلکه در چهار جهت قلب تو و در دلِ قلبت به‌منزلهٔ پنجمین جهت قرار دارند [این قلمروها از درون چهار جهت قلبت و دل آن می‌آیند]. در این هنگام از درون قلبت برون می‌آیند و در برابرت ظاهر می‌شوند. تصاویر [دوه‌ها] نیز از هیچ جایِ دیگری نمی‌آیند بلکه بازیِ خودانگیز و ازلیِ ذهن تو هستند، پس بدینسان آنها را بشناس. ای زادهٔ خاندان شریف، این تصاویر [اندازهٔ دوه‌ها] بزرگ و کوچک نیست بلکه کاملاً مناسب است. هریک از آنها آرایهٔ خود، لباس خود، رنگ، حالت، تخت و نماد خود را دارد. در پنج چفت پراکنده‌اند. هریک از پنج جفت در هاله‌ای متشکل از پنج نورِ رنگارنگ محصور شده است. تمام ماندالا، دِوَه‌هایِ مذکر و مؤنثِ خاندانها کاملاً یکباره پدیدار می‌گردند. آنها را بشناس زیرا که بیدَم‌های تو هستند.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، از قلب بوداهای پنج خاندان و همسرانشان انوار چهارفرزانگی بسیار زیبا و روشن، همچون اشعهٔ آفتاب که پخش می‌شود، بر قلبت خواهد درخشید. [بر تو می‌تابد و بر قلبت اصابت می‌کند].» ÷



ماندالای خدایان صلحجو که در خلالِ ۵ روز اول باردوِ درمه‌تا ظاهر می‌شوند



کلید

«ابتدا فرزانگیِ دَرمَه‌داتو، بافته‌ای از پرتوهایِ سفید درخشان، براق و وحشتناک از قلب ویروچَنَه بر قلبت خواهد درخشید. در این بافته که از پرتوهای نور است قرص نوری سپید و پرتلالو، بسیار روشن و تابان، همچون آیینه‌ای که رو به‌پایین دارد، آراسته به‌پنج قرصِ دیگر همانند خویش، مزین به‌قرصها و قرصک‌های نور طوری ظاهر خواهد گشت که مرکز و پیرامون ندارد.» ÷

«از قلب و جره‌ستوه بربافتهٔ آبی‌رنگ و درخشانِ فرزانگیِ آیینه‌گون، قرصی آبی‌فام، همچون کاسه‌ای از فیروزه که رو به‌پایین دارد، آراسته به قرصها و قرصکهای نور ظاهر خواهد گشت.» ÷

«از قلب رَتنَه‌سَمبَوَه بربافتهٔ زرد و درخشانِ فرزانگیِ برابری، قرصِ زردرنگی همچون کاسه‌ای از طلاکه رو به‌پایین دارد، آراسته به‌قرصها و قرصکهایِ نور نمودار خواهد گشت.» ÷

«از قلب امی‌تابه بربافتهٔ سرخفام و درخشانِ فرزانگیِ تشخیص، قرص پرتلألویی همچون کاسه‌ای از مرجان که رو به‌پایین دارد پدیدار خواهد گشت و با نورِ عمیق فرزانگی، بسیار روشن و تابان آراسته به‌پنج قرص، همانند خود، مزین به‌قرصها و قرصکهایِ نور طوری خواهد درخشید که مرکز و پیرامونی ندارد.» ÷

«آنها نیز بر قلبت خواهند تابید». ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، آنها از بازی خودانگیزِ ذهنِ تو برخواهند خاست، از جایِ دیگری نیامده‌اند. پس مجذوب آنها نشو، از آنها نترس بلکه آرام در حالی بمان که رها از هرگونه فکری است. در آن حالت تمام تصاویر و پرتوهای نور با تو یکی می‌شود و به‌روشن‌شدگی دست خواهی یافت.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، این امر تجربهٔ چهارفرزانگیِ مرکب، [نور

اتحادِ فرزانگیها]، گذرگاه [درونیِ] وَجرَه‌سَتوَه نام دارد. در این هنگام آموزشهایِ پیشینِ گورو خـود را دربـارهٔ رهـنمودها بـه‌یاد آر. [تـمام نورهایی راکه بر تو تابیده‌اند بشناس، چنانکه گویی بازتاب نور درونی تو هستند] اگر آنها را به‌یاد آوری، به‌تجربیات پیشین خود ایمان داشته باشی، پس آنها را می‌شناسی، این امر همچون دیدار مادر و پسر یا دیدن دوستان قدیمی است. گویی که شک و تردید از میان می‌رود، برون‌فکنی‌های خود را خواهی شناخت و گـام در راهِ تـغییرناپذیر و پاک دَرمَه‌تا خواهی گذاشت و براثر آن ایمان، حالتِ مراقبهٔ مداوم بر می‌خیزد و تو در میانِ شکلِ بزرگِ قائمیتِ بالذاتِ فرزانگی مستحیل خواهی گشت وسمبوکگایه بودا می‌گردی که هرگز بازگشتی ندارد.» ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، همراه با نور فرزانگی، نورهای واهی و ناپاک شش قلمرو خواهند درخشید: نور سفید و ملایمِ دوه‌ها، نـور سرخ و ملایم دوه‌های حسود، [اسوره‌ها] نور آبی و ملایمِ آدمها، نور سبز و ملایمِ حیوانات، نور زرد و ملایمِ ارواحِ گرسنه و نور دودی و ملایمِ موجوداتِ جهنمی. این شش نور همراه با نورهایِ پاکِ فرزانگی خواهند درخشید. در آن موقع به‌چیزی نچسب و مجذوب هیچیک از آنها نشو بلکه آسوده، در حالتی رها از تفکر، بمان. اگر از نورهای پاکِ فرزانگی بترسی و مجذوب نورهایِ ناپاکِ شش قلمرو شوی. جسم یکی از موجودات شش قلمرو را به‌دست خواهی آورد و بدبخت و سیه‌روز خواهی شد. زیرا هرگز گریزی از اقیانوسِ عظیمِ سیه‌روزی و رنج سمساره نیست. [از جایی که تو دُور خواهی زد و طعم رنـج را خواهی چشید].» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، اگر با تعلیم گورو راهنمایی نشوی، از این تصاویر [دوه‌ها] و نورهایِ پاکِ فرزانگی خواهی ترسید و مـجذوبِ

نورهایِ ناپاکِ سمساره خواهی شد اما چنین نکن، بلکه نسبت به‌نورهایِ پاکِ فرزانگی که خیره‌کننده و براقند، احساسِ اخلاص کن. با اخلاص فکر کن: «پرتوهایِ نورِ فرزانگی و شفقتِ مقدسان، بوداهای پنج خاندان آمده است تا مرا با شفقت بِرُبایند. به‌آنها پناه می‌برم.» مجذوبِ نورهایِ شش قلمرو واهی نشو؛ حسرت آنها را نخور بلکه با تمرکز سخت و هدفدار بر بوداهای پنج خاندان و همسرانشان این نیایشِ الهام‌بخش را بخوان: ÷

[دریغا] وقتی براثر [نیرویِ] پنج زَهر [مهلک] در سمساره سرگردانم
در راه نورِ درخشانِ چهارفرزانگیِ مرکب
باشد که فاتحان، پنج خاندان، پیشاپیشم روند
و همسران پنج خاندان پشت سرم
نجاتم ده از راههایِ نور شش قلمرو ناپاک
یاریم ده تا ازکوره راه خطرناک باردو بگذرم
و مرا به‌قلمروهایِ پاک بودا بر [و مرا در قلمروهای پاک و الهی بودا جای ده].» ÷

[با گفتن این نیایشِ الهام‌بخش، فَرد برین برون‌فکنیهایش را می‌شناسد [نور درونی خود را تمیز می‌دهد]، با غیر دوگانگی یکی می‌گردد و بودا می‌شود. آدم عادی براثر اخلاصِ شدید خود را می‌شناسد و به‌رهایی نائل می‌گردد. حتی فرد حقیر می‌تواند در شش قلمرو براثر قدرتِ منزه نیایشها مانع از زایش دوباره‌اش شود [می‌تواند درهای شش قلمرو را ببندد] و معنایِ چهار فرزانگیِ مرکب

[چـهار فـرزانگـیِ مـتحد] را دریـابد و بـا گـذر از گـذرگه وَجـره‌سَتوَه به‌روشن‌شدگی دست یابد. بدین طریق با رهنمودی واضح و دقـیق بسیاری از موجودات [حقیقت را] خواهند شناخت و به‌رهایی دست خواهند یافت. ÷

اما بعضی از مردم حقیر [بدترینِ بدترینِ مردم با کَرمَه پلید و بـدِ بسیار] در مکانهایِ بی‌تمدن و مردمانِ شرور و پلید که به‌هیچ وجـه تجربه‌ای در دَرَمه ندارند و آنها که در آداب سَمَیَه قصور ورزیده‌اند و براثر کَرمَهٔ خویشتن سردرگم‌اند، حتی بـا رهـنمود [بـا رویـارویی بـا حقیقت] آن را نمی‌شناسند، بلکه به‌سوی پایین سرگردان مـی‌شوند [آواره می‌گردند]. ÷

[هفتمین روز:] بنابراین در هفتمین روز ویدیادَرَه‌ها از قلمرو صـاف فضا می‌آیند تا آنها را فرا خوانند. در همان هنگام نیز راهِ نورِ حیوانات که براثر احساسِ جهل و نادانی پدید آمده از آنان استقبال می‌کند. در آن زمان برایِ رهنمودِ دوبارهٔ وی باید نام متوفی را ذکر کـرد و ایـن کلمات را برزبان آورد: ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، بی‌پریشانی گوش فرا دار، در هفتمین روز نورِ بسیار پاک و رنگارنگی در ذهنِ ناآگـاهت خـواهـد درخشـید و ویدیادره‌ها از قلمرو صاف فضا خواهند آمد تا تو را فراخوانـند. در مـرکز مـاندالا کـه سـرشار از نـور قـزحسـان است، آنکـه ویـدیا دَرَهٔ نمونه‌آسایِ کاملاً تکامل یافته [دِوَهٔ دارندهٔ دانشِ برین] نامیده شده، سرور نیلوفرِ آبی رقص، ظاهر خواهد شد. بدنش در پنج رنگِ براق می‌درخشد. همسرش داکینیِ قرمز را درکنار گرفته؛ با چاقوی هلالی و جمجمه‌ای پرخون پایکوبی می‌کند؛ سـر و دست تکـان مـی‌دهد و به‌آسمان چشم دوخته است.» ÷

«از مشرق ماندالا آنکه ویدیا دَرَهْ مراحل[1] پا برجا نامیده شده، سپیدرنگ با چهره‌ای متبسم و تابناک ظاهر خواهد گشت. همسرش داکینی سپید را در کنار گرفته است، با چاقویِ هلالی و جمجمه‌ای پرخون پایکوبی می‌کند، سر و دست تکان می‌دهد [مودرای فریبنده را موجب می‌شود] و چشم به‌آسمان دوخته است.» ÷

«از جنوبِ ماندالا آنکه ویدیادَرَهْ سرور حیات نام دارد، ظاهر می‌گردد. زردرنگ است و شکلی زیبا دارد. همسرش داکینی زرد را در کنار گرفته است، با چاقوی هلالی و جمجمه‌ای پرخون پایکوبی می‌کند. سر و دست تکان می‌دهد [دست راست را بالا نگه داشته است] و چشم به‌آسمان دوخته است.» ÷

«از غربِ ماندالا آنکه ویدیادَرَهْ نمادِ والا نام دارد پدیدار می‌گردد. سرخ است و صورتی متبسم و تابناک دارد. همسرش داکینی سرخ را در کنار گرفته است، با چاقوی هلالی و جمجمه‌ای پرخون پایکوبی می‌کند. سر و دست تکان می‌دهد و به‌آسمان چشم دوخته است.» ÷

«از شمال ماندالا آنکه ویدیادَرَهْ خود به‌خود برخاسته [دارندهٔ دانش خود ساخته] نام دارد، ظاهر خواهد گشت. رنگش سبز است و حالت چهره‌اش خشمناک و متبسم. در حالی که همسرش، داکینی سبز را در کنار گرفته است با چاقوی هلالی و جمجمه‌ای پرخون پایکوبی می‌کند، سر و دست تکان می‌دهد و چشم به‌آسمان دوخته است.» ÷

«در عقب این ویدیادَرَه‌ها جمعیت بیشماری از داکینی‌ها ظاهر

۱. ده مرحله برای تکامل بودی ستوه

خواهند گشت: داکینی‌های هشت گورستان، داکینی‌هایِ چهار خاندان، داکینی‌هایِ سه‌دنیا، داکینی‌های ده جهت، داکینی‌های بیست و چهار مکانِ زیارتی. جنگجویان و مستخدمان مذکر و مؤنث و تمام حامیانِ مذکر و مؤنثِ دَرمَه [که هریک] شش آرایه استخوانی پوشیده‌اند. با طبلها، شیپورها از استخوان‌ران، طبلهایِ جمجمه، بیرقها از پوستِ جوانان، سایبانها از پوستِ آدم، نوارها از پوستِ آدم، بُخور از پوست آدم و انواع بیشماری از سازهای موسیقی، تمامِ مناطقِ کیهان را [از نوایِ موسیقی] پر خواهند کرد، طوری که مناطق بلرزند، بجنبند و تکان بخورند. تمام سازها را با نوای موسیقی به‌نوسان در می‌آورند، طوری که سر آدم گیج و منگ می‌شود. رقصهای گوناگون می‌کنند. آنها خواهند آمد تا کسانی را فراخوانند که آداب سمیه را به‌جا آورده‌اند و کسانی را مجازات کنند که در اجرای آن قصور ورزیده‌اند.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، در قلمرو ناآگاهی، فرزانگیِ محضِ فطری با پنج نور رنگارنگ می‌درخشد. [تابش پنج رنگِ فرزانگیِ توأمان زاده شده] همچون نخهایِ رنگارنگِ به‌هم تابیده برق می‌زند، سوسو می‌زند، نوسان دارد، درخشان و روشن، خیره‌کننده و وحشتناک از قلب پنج سرور ویدیادَرَه خواهد آمد و چنان در قلبت فرو خواهد رفت که چشمانت تابِ نگریستن به‌آن را نیاورد. همزمان نیز نورِ سبز و ملایمِ حیوانات با نورِ فرزانگی خواهد درخشید. در آن هنگام تحت تأثیر اغتشاشی که بر اثر تمایلات ناآگاه ایجاد شده خواهی ترسید و از پنج نورِ رنگارنگ خواهی گریخت. اما به‌سوی نورِ ملایم حیوانات جلب خواهی شد. در آن لحظه از نور پنج رنگ براق و خیره‌کننده نترس! وحشت نکن! آن را به‌عنوانِ فرزانگی بشناس.» ÷

«از درونِ نور تمام صداهایِ خودانگیز دَرمَه [صداهایِ طبیعیِ حقیقت] همچون غرش هزاران رعد به‌گوش خواهد رسید. صداهای دَرمه با غریوهای فریاد جنگ و صدایِ منترَه‌های خشمناک می‌غرد و می‌غلتد و طنین می‌افکند. [و صدای بکش! بکُش به‌گوش می‌رسد] از آن نترس. مگریز و وحشت نکن! آن را به‌عنوانِ بازیِ ذهنت، برون فکنیت، بشناس: مجذوبِ نور سبز و ملایمِ حیوانات نشو! حسرتِ آن را نخور! اگر مجذوب آن شوی، در قلمروِ جهل و نادانیِ حیوانات سقوط خواهی کرد و با رنج بیش از حدِ حماقت رویارو خواهی گشت، با لالی و بردگی که از آن هیچ ره‌گریزی نیست. پس مجذوب آن نشو! مشتاق نورِ روشن و تابانِ پنج رنگ باش و با تمرکز هدفدار بَر ویدیادَرَه‌هایِ مقدس، آموزگارانِ الهی تمرکز کن، در حالی که چنین فکر می‌کنی: «این ویدیادَرَه‌ها [این دِوَه‌هایِ دارندهٔ دانش] با جنگجویان و داکینی‌ها آمده‌اند تا مرا به‌قلمرو صاف فضا فراخوانند. از همهٔ شما درخواست می‌کنم به‌فکر موجوداتی همچون من باشید که شایستگی و سزاواری گرد نیاورده و محفوظ نداشته است، گرچه تا امروز پرتوهایِ نورِ شفقتِ بسیاری از دِوَه‌های پنج خاندانِ بوداهایِ گذشته، حال و آینده به‌او رسیده است. افسوس بر کسی همچون من! حال همهٔ شما ویدیادَرَه‌ها نمی‌گذارید از این پایینتر روم بلکه مرا با قلابِ شفقتِ خود گرفته‌اید و بسرعت به‌قلمرو صاف فضا [به‌بهشتهایِ مقدس] می‌کشانید.» ÷

با تمرکز سخت و هدفدار این نیایشِ الهام‌بخش را بخوان: ÷

«باشد که ویدیادره‌های الهی به‌فکر من باشند
و با عشقی عظیم مرا درزَه رهنمون شوند

وقتی براثرِ تمایلاتِ شدید در سمساره سرگردانم
در راهِ نورِدرخشانِ فرزانگیِ فطری
باشد که ویدیادره‌ها و جنگجویان پیشاپیشم روند
همسرانشان، داکینی‌ها، پشت سرم
یاریم ده تا ازکوره راهِ خطرناکِ باردو بگذرم
و مرا به‌قلمرو صاف فضابَر [و مرا در قلمروهای بهشت پاک جای ده].» ÷

گفتن این نیایشِ الهام‌بخش با اخلاصِ عمیق، فرد را در قلب ویدیادره‌هایِ الهی، در نور قزحسان، مستحیل خواهد کرد و در قلمرو صاف فضا تولد خواهد یافت. در این امر تردیدی نیست. تمام دوستان روحانی نیز بدینسان خواهند شناخت و به‌رهایی دست خواهند یافت، حتی آنهاکه تمایلاتِ بد و ناآگاهانه داشته‌اند، یقیناً در اینجا به‌رهایی نائل خواهند گشت. ÷

پایان قسمت اول «رهایی بزرگ با شنیدن»: نشان‌دادنِ
روشناییِ روشن در خلالِ باردوِ واپسین دَمِ
مرگ و رهنمود در خلالِ باردوِ
صلحجویِ دَرمَه‌تا. ÷

iti ÷ samya ÷ rgya ragya ragya ÷

دِوه‌های خشمناک

[ظهورِ دوه‌های خشمناک از هشتمین روز تا چهاردهمین روز:] حال آمـوخته می‌شود که چگونه باردو دوه‌های خشمناک ظاهر می‌گردد. ÷

تاکنون هفت مرحله درکوره راهِ خطرناکِ باردوِ دوه‌های صلحجو بوده است و با رهنمودِ مـتوفی و هـریک از مـراحـل، حـتی اگـر در مـرحـله‌ای بـه‌شناخت دست نـیابد، در دیگـری خـواهـد یـافت و موفقیتهایِ بیکرانِ رهایی واقع خواهد شد. اما گرچه بسیاری بـدین شیوه به‌رهایی نائل شده‌اند ولی تعداد موجودات زیاد است و کَرمَه بَد بسیار قوی است، حجابهایِ روان‌نژند بسی سنگین و قطور است و تمایلاتِ ناآگاه مدتهای مدید دوام می‌آورد. این دورهٔ سـردرگمی و نادانی کاهش نمی‌یابد و فزون نیز نمی‌گردد. بنابراین بسیاری از افراد هستند که رها نشده‌اند بلکه به‌سوی پایین سرگردانند، هرچند که در این راه بدقت راهنمایی شده‌اند. ÷

بدینسان، پس از آنکه دیدار با دوه‌های صلحجو، ویـدیادره‌ها و داکینی‌ها پایان یـافت. پـنجاه و هشت دورهٔ خشـمناک، خـوناشام و شعله‌ور ظاهر خواهند گشت که تـغییر شکـلِ دوه‌هـای صـلحجویِ پیشین‌اند. اما حال آنچنانکه قبلاً بودند، نیستند. اینَ باردوِ دوه‌هـای خشمناک‌اند. پس شخص در وحشت شدیدی فرو می‌رود و شناخت مشکلتر می‌گردد. ذهن [شعور، فکر] برفرد کنترل نـدارد و احسـاس ضعف و گیجی دست می‌دهد، اما اگر اندکی شناخت باشد، رهایی آسان است. [دلیلش ظهور تابشهاست کـه تـرس، وحشت و خـوف می‌آفریند] زیرا با هجوم ترسهایِ توانکاه، ذهن وقتی برایِ آشفتگی ندارد و بنابراین بر نکته‌ای واحد تمرکز می‌کند. ÷

اگر شخص با این نوع آموزش آشنا نشده باشد، حـتی اقـیانوسِ یادگیری دیگر سودی ندارد. در اینجا حتی آموزگارانـی کـه قـواعـد

راهبانه را مراعات کرده‌اند و نیز فیلسوفانِ بزرگ گیج شده و نشناخته‌اند و در سمساره سرگردان گشته‌اند. این امر در مورد افراد عادی بیشتر مصداق دارد زیرا از فرط ترس شدید می‌گریزند و در قلمروهایِ پست‌تر می‌افتند و از سیه‌روزی رنج می‌برند. اما جوگی تانترایی حتی وقتی که پست‌ترینِ پست‌هاست به‌محض آنکه دِوَه‌های خوناشام را ببیند، آنان را به‌عنوانِ بیدم‌ها خواهد شناخت و این دیدار همچون دیدنِ دوستان قدیمی خواهد بود. پس به‌آنها اعتماد خواهد کرد و به‌طرزی ناگسستنی با آنها یکی خواهد شد و بودا می‌گردد. راز اینجاست که او در این دنیا شکلهای دوه‌های خوناشام را مجسم و آنها را پرستش و ستایش کرده است. حتی اگر به‌شکل آنها که به‌صورت تصاویر کشیده‌اند و یا پیکر سه‌بُعدیِ آنها و غیره نگریسته باشد. اَشکالی را که پدیدار می‌گردند خواهد شناخت و به‌رهایی دست خواهد یافت. ÷

اما هرقدر فلاسفه و آموزگارانی که قواعد و قوانین آداب دینی را مراعات کرده‌اند، بکوشند و هرقدر زیرکانه در مورد کتابهای مقدس در این دنیا موعظه کنند، وقتی بمیرند هیچ اثری همچون بقایای گوهرگونه[1] و [هالهٔ] رنگین‌کمان و غیره نخواهد ماند زیرا وقتی در قید حیات بوده‌اند به تانتراها توهین کرده‌اند و نتوانسته‌اند آنها را در ذهن خویش گرد آورند [زیرا که آموزه‌های عرفانی یا نهانی هرگز در دل آنان

۱. سه واژه به‌تبتی ذکر شده است: gdung ، ring-bsrel ، sku-gzungs یا به‌سنسکریت śarīram . اینها همه بقایایِ مشابهی هستند که وقتی جسد جوگی کمال یافته یا سیدَه (siddha)ای سوزانده شود، برجای می‌مانند. شبیه سنگهایِ مدور و براق به‌رنگهای سفید یا سبزفامند و به‌عنوانِ بقایا نگهداری می‌شوند و غالباً قبل از مرگ آن را می‌خورند.

جای نگرفته بود] دوه‌هایِ تانترایی را نشناخته‌اند. به‌هرحال مـوقعی که آنان در باردو پدیدار می‌گردند، نمی‌توانند آنها را بشناسند. ناگهان چیزی می‌بینند که هرگز قبلاً ندیده‌اند. فکر مـی‌کنند خـصم است و پرخاشگر می‌شوند و در نتیجه به‌قلمرهایِ پست‌تر می‌روند. به‌همین دلیل است که چرا هرقدر این فیلسوفان و مشاهده‌کـنندگانِ قـواعـد خوب باشند، از آن رو که تانترا را تمرین نکرده‌اند، نشانه‌هایی همچون انواع مختلفِ بقایای گوهرسان و [هالهٔ] رنگین‌کمان در میان آنان ظاهر نمی‌گردد. [بقایای استخوانی و استخوانهای دانـه‌سان از سـوزانـدن جسد آنان پدید نمی‌آید].÷

پیروتانترا حتی وقتی پست‌ترینِ پستهاست. هرقدر هم در این دنیا رفتار خشنی داشته باشد و هرقدر بی‌فرهنگ و بی‌ظرافت بوده باشد، حتی اگر آموزشهای تانترایی را تمرین نکرده باشد فقط برای ایـنکه به‌آیین تانترا ایمان داشته و هیچ تردیدی نداشته و بی‌اعـتقاد نـبوده است، در اینجا به‌رهایی دست خواهد یافت. بنابراین گرچه رفتارش در دنیا نامرسوم بـوده است امـا وقـتی بـمیرد حـداقـل یک نشـانه؛ همچون بقایای جسد جواهرسان یا رنگین‌کمان ظاهر خواهـد شـد. چنین می‌شود زیرا آموزش تانترایی بسیار پرقدرت است.÷

جوگیهایِ تانترایی که بالاتر از حد متوسط هستند و در خصوص تجسم و کُل آداب و اعمال مراقبه کرده‌اند و همچنین از بَـرخـوانـیِ جوهر منتره‌ها و غیره را به‌جا آورده‌اند؛ نیازی ندارنـد کـه در بـاردوِ دَرمَه‌تا تا دوردستها سرگردان شوند. به‌محض آنکه نـفس‌کشیدنشان قطع شود، ویدیادره‌ها، داکینی‌ها و جنگجویان آنها را به‌قلمرو صاف فضا فرا خواهند خواند. نشانهٔ این امر ایـن است کـه آسـمان صـاف [بی‌ابر] می‌شود و آنها در نور قزحسان مسـتحیل مـی‌گردند و بـاران

گلها، بوی خوشِ بخور [باران هور، عطر شیرین بخور در هوا]، صدای سازهای موسیقی در فضا، پرتوهایِ نور، بقایایِ جسدِ جواهرسان و غیره ظاهر می‌گردد: اینها نشانه‌ها هستند. ÷

به‌هر حال این فیلسوفان و مراقبانِ قواعد، پیروانِ تانترا [و عارفانی] که در به‌جاآوردنِ آدابِ سمیه قصور ورزیده‌اند و تمام آدمهایِ عادی هیچ وسیله‌ای جز «رهایی بزرگ با شنیدن» ندارند. مراقبه کنندگانی که آدابِ مراقبهٔ نماد والا و کمالِ والا[1] و غیره را انجام داده‌اند، در باردوِ واپسین دمِ مُرگ روشناییِ روشن را خواهند شناخت و به‌دَرمَه کایَه دست خواهند یافت. بنابراین خواندن «رهایی بزرگ با شنیدن» مطلقاً ضرورت ندارد. ÷

اگر آنها در خلالِ باردوِ واپسین دَم مرگ روشناییِ روشن را بشناسند به‌دَرمَه کایه دست می‌یابند. اگر آن را در خلالِ باردو دَرمَه‌تا، وقتی دوه‌هایِ صلحجو و خشمناک ظاهر می‌گردند، تمیز دهند، به‌سمبوککگایه دست می‌یابند. اگر در خلال باردوشدن بشناسند به‌نیرمانه کایه دست می‌یابند و در جایِ بهتری زاده می‌شوند که با این آموزشها آشنا می‌گردند و از آن رو که پیامد اعمال در زندگیِ بعدی ادامه دارد «رهایی بزرگ با شنیدن» آموزشی است که بدون مراقبه به‌روشن‌شدگی می‌انجامد، آموزشی که فقط با شنیدن رها می‌سازد، آموزشی که گناهکاران بزرگ را در رَه اسرار رهنمون می‌شود، آموزشی

۱. تبتی: rdzogs-pa-chen-po، سنسکریت mahāsṃpanna. مرحله‌ای از مراقبه که برابر با atiyoga یا mahā-ati است. این تمرین را ویمَه‌لَمیتره (Vimalamitra)، یکی از معاصرانِ پدمه‌سمبوه یاد داد و در سنت‌نینگ‌مَه بسط یافت. این دو تمرین، نماد والا (تبتی: Chhag-chhen) و کمال والا را سومین کارمَه‌په، رنگجونگ ـ دُرجه، یکی کرد.

که در یک لحظه نادانی را از بین می‌برد، آموزش پرمحتوا و ژرفی که روشن‌شدگیِ کامل و آنی می‌دهد، بنابراین موجوداتی که این آموزشها را دریافت کرده‌اند احتمالاً نمی‌توانند به‌قلمروهایِ پست‌تر روند. هردو آموزش، این و «رهایی با پوشیدن»[1] بایستی با صدای بلند خوانده شوند زیرا هردو همچون ماندالایی از طلاکه مرصع به‌فیروزه است، ترکیب شده‌اند. ÷

حال که ضرورتِ عظیمِ «رهایی با شنیدن» بدین شیوه آموخته شد، نشان داده می‌شود که چگونه باردوِ دوه‌های خشمناک ظاهر می‌گردد. ÷

[هشتمین روز:] سه‌بار نام متوفی را بنامید و این کلمات را بگویید: ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، بی‌پریشانی گوش فرا دار. هرچند باردوِ دوه‌های صلحجو ظاهر شد، آن را نشناختی و بدینسان تا این فاصله سرگردان شدی. حال، در هشتمین روز، دوه‌های خشمناک و خوناشام ظاهر خواهند شد. بی‌پریشانی آنها را بشناس.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، آنکه بودا ـ هروکهٔ[2] کبیرِ شکوهمند نام دارد از درونِ مغزت بیرون می‌آید و حقیقتاً در مقابلت بوضوح ظاهر

۱. (تبتی: btags-gral) رهایی با پوشیدن یا در واقع به‌خود بستن یکی دیگر از شش آموزش باردوِ پدمه سمبوه است. متن کوتاهی است که قسمت اعظم آن حاوی منتره‌هاست و به‌عنوان طلسم به‌جسد نیز بسته می‌شود.

۲. آنچنانکه در شرح وصف شد این بودا هروکهٔ کبیر شکوهمند در واقع ترکیبی از بودا هروکه و بودا هروکهٔ کبیر است که اصلِ هروکه‌های پنج خاندان است. در نقاشیهای (thanka) دوه‌هایِ خشمناک، هروکه کبیر در مرکز ظاهر می‌شود؛ همتایِ سمنته‌بدره در ماندالایِ دِوَه‌هایِ صلحجوست، در حالی که بودا هروکه در زیر او جای داده شده است.

خواهد گشت: بدنش شرابی‌رنگ [قهوه‌ای تیره] است. سه سر، شش دست و چهار پای باز و جدا از هم دارد. چهرهٔ سمت راست سفید، سمت چپ قرمز و مرکزی شرابی‌فام است. بدنش همچون توده‌ای نور شعله‌ور است و نُه چشمش با نگاهی خشمناک به‌چشمانت خیره شده. ابروانش همچون جرقه‌های آذرخش است، دندانهایش همچون مس برق می‌زند. با فریادِ بلندِ «آ ـ لا ـ لا» و «ها ـ ها» می‌خندد و صداهایِ سوت‌گونهٔ بلندی همچون «شو ـ وو» بیرون می‌دهد. موی طلایی قرمز رنگش به‌طرف بالاست و برق می‌زند. سرش مزین به سه جمجمهٔ خشک‌شده [انسان] و [نمادهای] خورشید و ماه است. به‌بدنش حلقه‌ای از مارهای سیاه و جمجمه‌های تازه آویخته شده است. در شش دستش این چیزها دیده می‌شود: چرخی در نخستین دست سمت راست، تبری در میانی، شمشیری در آخرین؛ جَرَسی در اولین دست سمت چپ، تیغهٔ خیش در میانی و پیالهٔ جمجمه‌ای در آخرین. همسرش، [مادرش] بودا ـ کرودیشوری (Krodiśvari) او را در کنارگرفته، دست راستش را به گردن او انداخته است و با دست چپش جمجمه‌ای پر از خون را به‌دهان او می‌برد. او صداهای بلندِ کامی بر می‌آورد و همچون رعد می‌غرد. [درخشش] شعله‌هایِ فرزانگی از میان وجره ـ موهایِ [منافذ موهایِ] شعله‌ورِ بدنش بیرون می‌تراود. برتختی ایستاده که گروده‌ها نگاه داشته‌اند. یک جفت پا را خم کرده و جفت دیگر را درازکرده است.» ÷

«از او نترس! هول نکن! آشفته نشو! او را به‌عنوانِ شکلِ ذهنِ خودت بشناس: او بیدم توست، پس نترس! در واقع ویروچَنَهٔ مقدس و همسرش است، پس وحشت نکن! شناخت و رهایی مقارن یکدیگرند.» ÷

وقتی این کلمات گفته شد، او بیدم را خواهد شناخت و به‌طرزی ناگسستنی با آن یکی می‌شود و در سمبوکگایه، بودا می‌گردد. ÷

[نهمین روز:] اما اگر از آن بترسد و بگریزد و بدینسان نشناسد، آنگاه در نهمین روز تجلیات خوناشامِ خاندانِ وَجره خواهد آمد تا او را فراخواند. بنابراین برایِ رهنمود دوبارهٔ وی باید نام متوفی را نامید و این کلمات را برزبان آورد: ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، بی‌پریشانی گوش فرادار! در نهمین روز تجلیِ خوناشام خاندانِ وجره که وجره هروکهٔ مقدس نام دارد از ربع شرقیِ مغزت بیرون خواهد آمد و در برابرت ظاهر خواهد شد. بدنش آبی تیره است. سه سر، شش دست و چهار پای باز و جدا از هم دارد. چهرهٔ راستش سفید، چهرهٔ چپ قرمز و میانی آبی‌رنگ است. درشش دستش این چیزها دیده می‌شود: وجره‌ای در نخستین دست سمتِ راست، جام جمجمه‌ای در میانی و تبری در آخرین؛ جَرَسی در اولین دست سمت چپ، جام جمجمه‌ای در میانی و تیغهٔ خیش در آخرین. همسرش، وَجرَه ـ کرودیشوری او را در کنار گرفته و دست راستش را به‌گردن وی انداخته است و با دست چپ جمجمه‌ای پرخون را به‌دهانِ او می‌برد.» ÷

«از او نترش، وحشت نکن! آشفته نشو! او را به‌منزلهٔ شکل، صورتِ‌ذهنت [اندیشه‌ات، فکرت] بشناس؛ او بیدَم توست. پس نترس: در واقع او وجره ستوهٔ مقدس با همسرش است. پس اخلاص کن؛ شناخت و رهایی مقارن یکدیگراند.» ÷

وقتی این کلمات گفته شد، او بیدم را خواهد شناخت و به‌طرزی ناگسستنی با او یکی می‌گردد و در سمبوکگایه، بودا می‌شود.» ÷

[دهمین روز:] اما کسانی که ظلمت، تیرگیِ کَرمَه‌ای آنها عظیم است،

از آن می‌ترسند و می‌گریزند و بدینسان نمی‌شناسند. آنگاه در دهمین روز مظهر خوناشام خاندانِ رَتنَه می‌آید تا آنان را فراخواند. بنابراین برایِ رهنمودِ دوبارهٔ وی باید نام متوفی را نامید و این کلمات را گفت: ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، بی‌پریشانی گوش فرادار: در دهمین روز مظهر خوناشام خاندانِ رَتنَه که رَتنَه هروکهٔ مقدس نام دارد از ربعِ جنوبیِ مغزت در برابرت پدیدار خواهد گشت: بدنش زرد تیره است. سه سر، شش دست و چهار پای باز و جدا از هم دارد. چهره راست سفید، چهره چپ قرمز و میانی زرد تیرهٔ براق است. آنچه در شش دستش نگاه داشته اینهاست: گوهری در نخستین دست سمت راست، نیزهٔ سه شاخه‌ای که سه سر انسان به‌آن است درمیانی، گرزی در آخرین؛ جرسی در نخستین دست سمت راست، جام جمجمه‌ای در میانی و نیزه سه‌شاخه‌ای در آخرین. همسرش، رَتنَه ـکرودیشوری، او را در کنار گرفته و دست راست را برگردنش انداخته است و در دست چپ جمجمه‌ای پرخون را به‌دهان او می‌برد.» ÷

«از او نترس، وحشت نکن، آشفته نشو! او را به‌عنوانِ شکلِ ذهنِ خودت بشناس. اوییدم توست، پس نترس! در واقع رَتنَه سَمبَوَه با همسرش است، پس مشتاق باش. [به‌آنها ایمان داشته باش]. شناخت و رهایی مقارن یکدیگرند.» ÷

وقتی این کلمات گفته شود، اوییدم را خواهد شناخت، به‌طرزی ناگسستنی با او یکی می‌گردد و بودا می‌شود. ÷

[یازدهمین روز:] اما حتی اگر بعد از چنین رهنمودی، براثر تمایلاتِ ناآگاه و پلید به عقب کشیده شد، ترسید و گریخت و بدینسان بیدم را نشناخت. حتی وقتی یمانتکه را دید، نشناخت. آنگاه در یازدهمین

روز مظهر خوناشام خاندانِ پَدمَه خواهد آمد تا او را فراخواند. بنابراین، برای رهنمودِ دوبارهٔ وی باید نام متوفی را نامید و این کلمات را برزبان آورد.÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، بی‌پریشانی گوش فرا دار! در یازدهمین روز مظهر خوناشامِ خاندانِ پَدمَه که پَدمَه هروکهٔ مقدس نام دارد از ربع غربیِ مغزت بیرون خواهد آمد و بوضوح در برابرت باتفاق همسرش ظاهر خواهد گشت: بدنش قرمز تیره است. سه سر، شش دست و چهارپایِ باز و جدا از هم دارد. چهرهٔ سمت راستش سفید، چهرهٔ سمت چپ آبی و میانی قرمز تیره است. در شش دستش این چیزها دیده می‌شود: در نخستین دست سمت راست گل نیلوفر آبی، در میانی سه سر انسان به‌نیزه‌ای سه شاخه و چوبدستی در آخرین؛ جَرسی در نخستین دست سمت چپ، جام جمجمه‌ای پرخون در میانی و طبل کوچکی در آخرین. همسرش، پدمه ـ کرودیشوری او را در کنار گرفته، دست راست را برگردنش انداخته است و با دست چپش جمجمه‌ای پرخون را به‌دهان او می‌برد.»÷

«از او نترس، وحشت نکن! پریشان نشو! مسرور باش و او را به‌عنوانِ صورتِ ذهن خودت بشناس: اوبیدم توست، پس نترس، هول نکن! در واقع او امی‌تابهٔ مقدس با همسرش هست، پس مشتاق باش: شناخت و رهایی مقارن یکدیگرند.»÷

وقتی این گفته شد او را به‌عنوان بیدم خواهد شناخت، به‌طرزی ناگسستنی با او یکی می‌گردد و بودا می‌شود.»÷

[دوازدهمین روز:] اما حتی اگر بعد از چنین رهنمودی براثر تمایلاتِ ناآگاه و پلید به‌عقب کشده شد، ترسید و گریخت و بدینسان نتوانست بیدم را بشناسد، آنگاه در دوازدهمین روز مظهر خوناشام خاندانِ

کَرمَه همراه با گوری‌ها، پیشاچی (Piśacī) ها و جوگی‌بانوها (یوگینی‌ها)[1] خواهد آمد تا او فرا خواند. اگر آنها را نشناسد، خواهد ترسید، پس برایِ رهنمودِ دوبارهٔ وی باید نام متوفی را نامید و این کلمات را گفت:÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، بی‌پریشانی گوش فرادار؛ وقتی دوازدهمین روز فرا رسد، مظهرِ خوناشامِ خاندانِ کَرمَه که کَرمَه هروکهٔ مقدس نام دارد از ربعِ شمالی مغزت بیرون خواهد آمد و بوضوح در

۱. gaurī به‌معنای سفید، گروهی متشکل از هشت الهه هستند و کلاً به‌نامِ اولی خوانده می‌شوند که تنها سفید در آن میان است. در متنِ تبتیِ باردو ـ تودُل نام آنها به‌سنسکریت، اما به‌صورت تحریف‌شدهٔ ذکر شده و با اندکی تفاوت در هر دو نسخه به‌چشم می‌خورد. (برای مثال ایوانز ـ ونتز آنها را Keurima نامیده است.) آنها در بسیاری از متونِ دیگر تانترایی دیده می‌شوند. اما در اینجا دو نام؛ یعنی Pramohā و Smaśānī با سیاههٔ معمول تفاوت دارد. پرموها یا پرمو به‌معنایِ غافل است و احتمالاً مطابق با Dombī ، زنی از کاستِ پست‌تر است که نمادِ شورمندی و هوس در شعر تانترایی است. در حالی که شمشانی یا «آنکه در گورستان می‌زید» به‌نظر می‌رسد منطقی‌ترین نامِ سنسکریت باشد که از شکل تبتی آن؛ یعنی Smeśanī مشتق شده و با Savarī به‌معنایِ مرتاض یا کوه‌نشین مطابقت دارد. نمی‌شود هویت این الهه را صرفاً از روی توصیفات او مشخص کرد زیرا در منابع مختلف به‌صور متفاوتی ظاهر می‌گردد. پیشاچی‌ها (تبتی: phra-men-mā) الهه‌هایِ گوشتخوار با سرِ حیوان و پرنده‌اند و نام آنها به‌معنایِ خط‌دار یا رنگارنگ کرده است که اشاره به‌رنگهایِ گونه‌گونِ سر و بدن آنها دارد. یوگینی‌ها همچنین: بانوان قدرتمند نامیده شده‌اند (به‌تبتی: dbang-phyug-ma، سنسکریت īśvarī). اکثر آنها الهه‌های هندو هستند که در آیین بودایی جذب گشته‌اند. در متن، نام تمام آنها به‌تبتی ترجمه شده است اما در اینجا نام سنسکریت آنها آمده زیرا بسیاری از آنها به‌همین نام مشهورند.

برابرت باتفاق همسرش ظاهر خواهد گشت: بدنش سبز تیره است. سه سر، شش دست و چهار پای باز و جدا از هم دارد. چهرهٔ راستش سفید، چهرهٔ چپ قرمز و میانی سبز تیرهٔ شاهانه است. در شش دستش این چیزها دیده می‌شود: شمشیری در نخستین دست سمت راست، سه سر انسان به‌نیزهٔ سه شاخه در میانی، چوبدستی در آخرین؛ جَرسی در اولین دست سمت چپ، جام جمجمه‌ای در دست میانی و تیغهٔ خیش در آخرین. همسرش، کَرمَه ـ کرودیشوری او را در کنار گرفته، دست راست را به‌گردنش انداخته است و با دست چپ جمجمه‌ای پرخون را به‌دهان وی می‌برد.» ÷

«از او نترس، وحشت نکن، آشفته نشو! او را به‌عنوانِ صورتِ شکلِ خویش بشناس! او بیدم توست، پس نترس! در واقع اموگسیدیِ مقدس با همسرش است، پس بشدت اخلاص کن. شناخت و رهایی مقارن یکدیگرند.» ÷

براثر آموزشهایِ گورو، آنها را به‌عنوانِ برون‌فکنیهایِ خود، بازیِ ذهنِ خویش، خواهد شناخت و به‌رهایی دست خواهد یافت. درست مثل دیدنِ شیرِ خشک کرده‌ای است: اگر او نداند که شیر در واقع خشک شده است، بسیار وحشت خواهد کرد، اما اگر کسی به‌او نشان دهد که چیست، تعجب می‌کند و دیگر نمی‌ترسد. در اینجا نیز وقتی دوه‌های خوناشام با آن بدنهای غول‌آسا و عضلاتِ توپر ظاهر می‌شوند و تمام فضا را اشغال می‌کنند، وحشت می‌کند و آشفته می‌گردد، اما به‌محضِ آنکه راهنمایی شود، آنها را به‌عنوانِ برون‌فکنیهایِ خود یا به‌عنوانِ بیدم‌های خویش خواهد شناخت. روشنایی روشن راکه قبلاً در خصوصِ آن مراقبه کرده بود و روشناییِ روشن قائمِ بالذاتی که بعداً بر می‌تابد، مادر و پسر [زادهٔ روشناییِ

روشن]، یکی می‌گردند و گویی شخصی را دیده است که بخوبی می‌شناسد، روشناییِ روشنِ خودرهایِ ذهنش [تابشِ آزادی نفس] فوراً در برابرش پدیدار می‌گردد و او به‌خودرهایی دست یافته است [و او بر اثر نفسِ روشن‌شده و خودشناسی رها گشته است.]÷

[سیزدهمین روز:] اگر این رهنمود بدو نرسد حتی فردی خوب نیز ممکن است از آنجا باز گردد و در سمساره سرگردان شود. آنگاه هشت گوری خشمناک و پیشاچی‌ها با سرهایِ گونه‌گون از درونِ مغز او می‌تراوند و در مقابلش ظاهر می‌گردند. پس برایِ رهنمودِ دوبارهٔ وی باید نامِ مرده را نامید و این کلمات را گفت:÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، بی‌پریشانی گوش فرادار! هشت گوری از درون مغزت خواهند تراوید و در مقابلت ظاهر خواهند گشت. از آنها نترس.»÷

«از ربعِ شرقی مغزت گوری سفید بر تو ظاهر خواهد گشت. به‌جایِ گرز جسدی در دست راست دارد و پیالهٔ جمجمه‌ای پر از خون در دست چپ، نترس! از جنوب چوریِ زرد آماده پرتاب تیری از چلهٔ کمان پدیدار می‌گردد و از غرب، پِرَموهای قرمز که بیرق کروکوریل [مَکَرَه makara[1]] را نگاه داشته است؛ از شمال وتالی (Vetāli) سیاه، که دُرجه و پیالهٔ جمجمه‌ای پرخون در دست دارد، پدیدار می‌شود و از جنوب شرقی پوکسی (Pukkasī)، نارنجی، که اندَرونه‌ای در دست راست دارد و با دست چپ آن را می‌خورد؛ از سمتِ جنوبِ غربی گَسمَری (Ghasmarī) سبز تیره ظاهر می‌گردد که

۱. در متن چنین آمده است: chu-srin (تلفظ: chu-sin)، شیر آبی یا نهنگ، هیولای اسطوره‌ای.

جام جمجمه‌ای پرخون در دست چپ نگاهداشته و با دُرجه‌ای که در دست راست دارد به‌هم می‌زند و [با رغبتی شاهانه] آن را می‌آشامد؛ از شمالِ غربی چندالیِ (caṇḍālī) زردِ پریده‌رنگ پدیدار می‌گردد که سر و بدنی را از هم می‌درد، قلب را در دست راست نگاه داشته و با دست چپ بدن را می‌خورد و از شمال شرقی شَمشانیِ آبیِ تیره‌رنگ که دارد سر و تنی را از هم می‌درد و می‌خورد. این هشت گوریِ جهات که پنج هروکهٔ خوناشام را احاطه کرده‌اند از درون مغزت می‌تراوند و در برابرت ظاهر خواهند گشت؛ از آنها نترس.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، بی‌پریشانی گوش فرادار! بعد از اینها هشت پیشاچی [1] مکانهای مقدس به‌نوبت بیرون می‌آیند و در مقابلت ظاهر خواهند گشت:» ÷

«از شرق سینَموکا (Siṅhamukhā)، شرابی‌فام با سر شیر و دستهای صلیب‌وار بر سینه در حالی که جسدی در دهان دارد و یال خود را به‌این سو و آن سو می‌افکند؛ از جنوب ویاگریموکا (Vyāghrīmukhā) قرمزرنگ و بَبر سر در حالی که دو دست را به‌طرف پایین روی هم انداخته [و چنگالهایش را نشان می‌دهد] و با چشمان خیره شده دندان‌قروچه می‌کند؛ از غرب شرگالموکا (Śṛgālamukhā) روباه سر و سیاه‌رنگ که تیغی در دست راست و اندرونه‌ای در دست چپ دارد و آن را می‌خورد و خونها را می‌لیسد؛ از شمال شوانموکا (Śvānamukhā) آبی تیره‌رنگ و گرگ سر با چشمان خیره جسدی در دهان دارد که با هردو دست گرفته است؛ از جنوب شرقی گردرَموکا (Gṛdhramukhā) زرد پریده رنگ و کرکس

۱. ایوانز ـ ونتز واژهٔ Htamenma را ذکر کرده است.

سر، جسد بزرگ آدمی را روی شانه انداخته و اسکلتی در دست دارد؛ از جنوب غربی کنَکه موکا (Kaṅkamukhā) قرمز تیره و قوش سر، پوست کَنده‌شده‌ای بر شانه انداخته است؛ از شمال غربی کاکَموکا (Kākamukhā) سیاه و زاغی سر پیالهٔ جمجمه‌ای در دست چپ و شمشیری در دست راست دارد و در حال خوردن قلب و ریه‌هاست؛ از شمال شرقی اولوموکا (Ūlumukhā) آبی تیره‌رنگ و جغد سر وَجره‌ای در دست راست و شمشیری در دست چپ دارد و چیزی می‌خورد: این هشت پیشاچیِ مکانهایِ مقدس در حالی که گِرد پنج هروکهٔ خوناشامند از درون مغزت می‌تراوند و در برابرت ظاهر می‌گردند. از آنها نترس. آنچه را پدیدار می‌گردد به‌منزلهٔ بازیِ ذهنت، برون‌فکنیهایِ خودت، بشناس.» ÷

[چهاردهمین روز:] «ای زادهٔ خاندان شریف. چهار الههٔ دروازه‌ها نیز از مغزت می‌تراوند و در برابرت ظاهر می‌گردند، پس آنها را بشناس.» ÷

«انکوشا از ربعِ شرقیِ مغز تو، سفیدرنگ و ببر سر درحالی که سیخ و پیالهٔ جمجمه‌ای پر از خون نگاهداشته است بیرون می‌تراود و در برابرت ظاهر خواهد گشت؛ از جنوب پاشا، زردرنگ و ماده خوک سر، حلقه کمندی نگاه داشته است؛ از غرب شرنکَلا قرمزرنگ و شیرسر، زنجیر آهنی در دست دارد؛ از شمال گنتایِ سبزرنگ و مار سرِ و جَرس‌دار: این چهار الههٔ دروازه‌ها از درون مغزت بیرون می‌تراوند و در برابرت ظاهر خواهند گشت. آنها را به‌منزلهٔ بیدم‌ها بشناس.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، بعد از سی هروکهٔ خشمناک، بیست و هشت جوگی بانو (یوگینی) به‌نوبهٔ خود از درون مغزت می‌تراوند و در برابرت ظاهر می‌گردند؛ سرهای گونه‌گون دارند و نمادهای مختلف حمل می‌کنند. از آنها نترس، بلکه آنچه را پدیدار می‌گردد به‌مثابه

بازیِ ذهنِ خود، برون‌فکنیهایت بشناس. در این موقع که به‌لحظه سرنوشت‌ساز رسیده‌ای، آموزشهای گورو خود را به‌یاد آر.» ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، از شرق شش جوگی بانویِ شرقی از درون مغزت می‌تراوند و در برابرت ظاهر می‌گردند: راکششی (Rākṣasī) دیوبانو و شرابی‌فام با سرِ غَرْگاو در حالی که وجره‌ای در دست دارد؛ براهمی (Brāhmī) نارنجی‌رنگ و مار سر که گل نیلوفر آبی در دست دارد؛ مهادِوی (Mahādevī) الهه بزرگ، سبز تیره و پلنگ سر، نیزهٔ سه شاخه‌ای را نگاه داشته است؛ لوبا (Lobhā)، حریص، آبی‌رنگ و میمون سر با چرخی در دست؛ کوماری (Kumārī)، باکره، قرمزرنگ با سرِخرس زرد که نیزه‌ای کوتاه نگاه داشته است و ایندرانی (Indrānī)، سفیدرنگ و با سرخرس قهوه‌ای و حلقهٔ اندرونه به‌دست؛ از آنها نترس.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، از سمتِ جنوب شش جوگی بانویِ جنوبی از درون مغزت می‌تراوند و در برابرت ظاهر خواهد گشت: وجرا (Vajrā) زردرنگ و خوک سر با تیغی در دست؛ شانتی (Sānti)، صلح، قرمزرنگ با سر هیولای دریایی و گلدانی در دست دارد؛ اَمرتا (Aṃrtā)، شهد (اکسیر) جاودانگی، قرمزرنگ و عقرب سر و نیلوفر آبی به‌دست؛ چندرا (Candrā)، ماه، سفیدرنگ وقوش سر و وجره به‌دست؛ دندا (Daṇḍā)، گرز، سبز تیره و روباه سر و گرز به‌دست و راکشَسی، دیوبانو، زرد تیره و ببر سر که جمجمه‌ای پرخون در دست دارد. از آنها نترس.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، از غرب شش جوگی بانویِ غربی از درون مغزت می‌تراوند و در برابرت ظاهر خواهند گشت: بَکشینی (Bhakṣiṇī)، خورنده، سبز تیره و کرکس‌سر باگرزی در دست؛ رَتی

(Rati)، لذت، قرمزرنگ و اسب سر، تنه بزرگ جسدی در دست دارد؛ مهابلا (Mahābalā)، نیروی عظیم، سفیدرنگ و گرودَه سرباگرزی در دست؛ راکششی، دیوبانو، قرمزرنگ و سگ سر با تیغ ـ وجره‌ای در دست؛ کاما (Kāmā)، کام، قرمزرنگ و هدهدسر، دارد تیری از چلهٔ کمانی که در دست دارد، می‌اندازد و وَسورَکشا (Vasurakṣā)، بانویِ حامیِ ثروت، سبز تیره و آهوسر با گلدانی در دست. از آنها نترس.» ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، از شمال شش جوگی بانویِ شمالی از درون مغزت می‌تراوند و در برابرت ظاهر خواهند گشت. وایودِوی (Vāyudevī)، الههٔ باد، آبی‌فام و گرگ سر، پرچمی را در دست تکان می‌دهد؛ ناری (Nārī)، بانو، سرخفام و بوفالوسر دیرکی در دست نگاه داشته؛ واراهی (Vārāhī)، خوک ماده، سیاه‌رنگ و با سرخوک ماده حلقه‌ای دندان در دست دارد؛ وجرا، قرمزرنگ و کلاغ سر، پوست کودکی در دست دارد؛ مهاهستینی (Mahāhastinī)، فیل، سبز تیره و فیل سر، جسدی بزرگ در دست دارد و خونش را می‌آشامد؛ وروَنَدوی (Varuṇadevī) الههٔ آب، آبی‌فام و مارسر مارپیچی از مارها را در دست نگاهداشته است. از آنها نترس.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، چهارجوگی بانویِ دروازه‌ها از مغزت می‌تراوند و در برابرت ظاهر می‌گردند: از مشرق وجرایِ سپید [الههٔ عارف] فاخته سر با قلابی آهنین به‌دست؛ از جنوب وجرایِ زرد، بُز سر و حلقهٔ کمند به‌دست؛ از مغرب وجرایِ سرخ، شیر سر و زنجیری آهنین در دست و از شمال وجرایِ سبز تیره، مارسر وجَرس به‌دست: این چهارجوگی بانویِ دروازه‌ها از درون مغزت می‌تراوند و در برابرت ظاهر خواهند گشت.» ÷

«این بیست و هشت جوگی بانو خود به‌خود ازبازیِ شکلِ واجب ـ الوجودیِ هروکه‌هایِ خشمناک صادرمی‌گردند؛ پس آنها رابشناس!» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، دَرمَه‌کایه در مقام دِوَه‌های صلحجو از قسمتی از تهیگی ظاهر می‌گردد [دِوَه‌های صلحجو از تهیگیِ دَرمَه‌کایه صادر می‌شوند]، آن را بشناس. سمبوکگایه در مقامِ دِوَه‌هایِ خشمناک از بخشی از روشناییِ روشن ظاهر می‌گردد [از تابشِ دَرمَه‌کایَه دوه‌های خشمناک صادر می‌شوند]، پس آن را بشناس: اگر دراین زمان، وقتی پنجاه و هشت دِوَهٔ خوناشام از درون مغزت برون آمدند و در برابرت ظاهر گشتند، بدانی آنچه پدیدار شده از تابشِ بصیرتِ تو پدید آمده است فوراً، به‌طرزی ناگسستنی از دِوَه‌های خوناشام، بودا خواهی شد.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، اگر بدین شیوه نشناسی از آنها خواهی ترسید و می‌گریزی و بدینسان در رنج بیشتری فرو می‌روی. اگر بدین نحو نشناسی تمام دِوَه‌های خشمناک را همچون سرورانِ مرگ خواهی دید و از آنها خواهی ترسید. وحشت خواهی کرد و گیج خواهی شد و ضعف خواهی کرد. برون فکنیهایت به‌دیوان مبدل می‌گردد و در سمساره سرگردان خواهی گشت اما اگر نترسی و مجذوب هم نشوی در سمساره سرگردان نخواهی شد.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، بزرگترین کالبد دِوَه‌های صلحجو و خشمناک به‌اندازهٔ تمام آسمان است، متوسط آنها به‌اندازهٔ کوه مِرو و کوچکترینش همچون هجده برابر کالبد ماست که یکی بردیگری قرار گرفته باشد. پس از آنها نترس! تمامی پدیده‌ها همچون نورها و تصاویر ظاهر می‌گردند. با شناخت تمام این مظاهر به‌عنوانِ تابشِ

خودت، تابشِ طبیعی‌ات به‌طرزی ناگسستنی با نورها و تصاویر یکی خواهد شد و بودا خواهی گشت. ای زادهٔ شریف آنچه می‌بینی هرقدر هم وحشتناک باشد آن را به‌عنوانِ برون‌فکنیِ خودت بشناس؛ به‌منزلهٔ روشناییِ روشن، تابش طبیعیِ ذهنِ خودت بشناس. اگر بدین نحو بشناسی در همان لحظه بودا خواهی گشت؛ در این امر تردیدی نیست. آنچه روشن‌شدگیِ آنی مطلق نام دارد در جا واقع می‌گردد. به‌یاد داشته باش.» ÷

«ای زادهٔ خُاندان شریف، اگر در این موقع نشناسی و هنوز هم بترسی تمام دوه‌های صلحجو به‌شکل مهاگالَه (Mahākāla) ظاهر خواهند شد و دِوَه‌های خشمناک به‌شکل پادشاه درمه، سرور مرگ، پدیدار می‌گردند و تو با برون‌فکنیهایت که به‌دیوان مبدل شده است در سمساره آواره خواهی گشت.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، اگر برون‌فکنیهایِ خود را نشناسی، حتی اگر به‌اندازهٔ اقیانوسی هم دَرمَه را به‌کار برده باشی و تمام سوتره‌ها و تانتراها را آموخته باشی، هرگز بودا نخواهی شد. اما اگر برون‌فکنیهایِ خودت را بشناسی با یک راز و یک کلام بودا می‌شوی.» ÷

«اگر برون‌فکنیهایت را نشناسی، آنها به‌محض آنکه مُردی به‌شکل پادشاه دَرمَه، سرور مرگ در باردوِ درمه‌تا ظاهر خواهند گشت. بزرگترین بدنِ سروران مرگ تمام آسمان را اشغال خواهد کرد و متوسط آنها به‌اندازهٔ کوه مرو است. آنها خواهند آمد و تمام جهان را پُر خواهند کرد: با چشمانی شیشه‌ای در حالی که لب تحتانی را به‌دندان گزیده و موهایشان را در بالای سربسته‌اند با شکمهای فربه و گردنهای باریک پیشینه‌های کَرمَه را در دستها گرفته‌اند و فریاد می‌زنند «بزن» و «بکش»! مغزها را می‌لیسند و [خونها را می‌آشامند] و سرها را از بدنها

جدا می‌کنند و اندامهای درونی را بیرون می‌کشند [قلبها را بیرون می‌کشند]. بدینسان خواهند آمد و تمام جهان را فراخواهند گرفت.» ÷

«ای زاده خاندانِ شریف، وقتی برون‌فکنیها بدین شکل ظاهر شدند، نترس! تو کالبدِ ذهنیِ تمایلاتِ ناآگاه را داری، پس حتی اگر کشته شوی و قطعه‌قطعه گردی نمی‌توانی بمیری. تو واقعاً شکلِ طبیعیِ تهیگی هستی، پس نیازی نیست که بترسی. سروران مرگ نیز از تابشِ ذهنت بر می‌خیزند، آنها جوهر جامدی ندارند. تهیگی نمی‌تواند به‌تهیگی آسیب رساند. مطمئن باش که دِوَه‌های صلحجو و خشمناکِ بیرونی، هروکه‌های خوناشام، دِوَه‌های حیوان سر، نور قزحسان، شکلهایِ خوفناکِ سروران مرگ و غیره هیچ ماده‌ای ندارند. آنها فقط از بازیِ خودانگیزِ ذهنِ تو برخاسته‌اند. اگر این را بفهمی، طبیعتاً تمام ترس از بین می‌رود و با یکی‌شدن به‌طرزی ناگسستنی، بودا خواهی شد. اگر بدین نحو بشناسی، آنها بیدم‌هایِ تو هستند.» ÷

«با اشتیاق شدید چنین فکر کن: «آنها آمده‌اند تا مرا به‌کوره‌راهِ خطرناکِ باردو فراخوانند؛ به‌آنها پناه می‌برم.» سه گوهر را به‌یاد آور. بیدم خود را به‌یاد آور؛ نامش را بنام و از او با این کلمات درخواست کن: «در باردو سرگردانم، پس ناجی‌ام باش، مرا با شفقت بِرُبا، ای بیدم گرانقدر». از دِوَه‌های خوناشام با اشتیاق درخواست کن و این نیایشِ الهام‌بخش را بخوان: ÷

[سرگردان در باردو، برای نجات خویش دوانم]
[ای حامی گرانقدر، حمایتم کن با مرحمت خویش. ÷]
[(دریغا)، در باردو سرگردانم، نجاتم ده]

[رحمتِ خویشتن زمن دریغ مدار].» ÷
[به‌خداوندگاران خوناشام ایمان داشته باش و این نیایش را تقدیم آنان کن:]. ÷

«وقتی براثر تمایلاتِ نیرومندِ ناآگاه [نیرویِ توهماتِ توان کاه] در سمساره سرگردانم
در روشناییِ روشنِ خلاصی از تمامِ ترسها [خوفها و وحشتها] باشد که مقدسان، خشمناک و صلحجو، پیشاپیشم روند
الهه‌های خشمناک، ملکه‌های فضا، پشت سرم
یاریم ده تا ازکوره راهِ خطرناکِ باردو بگذرم
و مرا به‌مرحلهٔ کمال بودا [ی روشن‌شده] بَر
وقتی تنها، جدا از دوستانِ محبوب، سرگردانم
[وقتی] شکلهای تهیِ برون‌فکنیهایم پدیدار می‌گردند
باشدکه بودایان با[قدرتِ مرحمت] قدرتِ‌شفقتشان رابفرستند
چندانکه وحشتِ [و خوفِ] باردو نیاید
وقتی پنج نور درخشانِ فرزانگی می‌تابند
باشد که بی‌پروا خویشتنم را بشناسم [باشد که شناخت بی‌ترس و وحشت فرا رسد]
وقتی که شکلهای صلحجو و خشمناک پدیدار می‌گردند
باشد که بی‌پروا و مطمئن باردو را بشناسم
وقتی براثر کَرمَهٔ پلید رنج می‌برم
باشد که بیدم من تمام رنجها را بزداید
وقتی صدای درمه‌تا [صدای حقیقت] همچون هزار رعد می‌غرد

باشد که تمام آنها صدای شش هجا[1] شود
وقتی بی‌پناه کَرمَهٔ خود را دنبال می‌کنم
باشد که سرور شفقت بزرگ پناهم شود
وقتی از کرمهٔ تمایلاتِ ناآگاه رنج می‌برم
باشد که سمادیِ وجد و روشناییِ روشن برخیزد
باشد که پنج عنصر در مقام دشمن برنخیزد
[اما] باشد که قلمروهای پنج بودا را ببینم.» ÷

«این نیایش الهام‌بخش را با اخلاصِ عمیق بخوان. تمام ترسها از بین خواهد رفت و تو یقیناً در سمبوکگایه، بودا خواهی گشت. پس این بسیار مهم است؛ پریشان نباش.» ÷

این کلمات باید سه تا هفت بار تکرار شود. هرقدر گناهان بزرگ و هرقدر کَرمَهٔ باقیمانده بد و زشت باشد، امکان ندارد که رها نگردد. اما اگر با وجود آنچه برای آنها انجام داده شده است نتوانند بشناسند، آنگاه باید در سومین باردو، باردوشدن، سرگردان شوند. بنابراین رهنمود آن بتفصیل در ذیل آموخته خواهد شد. ÷

[نتیجه، رهنمودِ اهمیت اساسیِ آموزشهایِ باردو:] اکثر آدمها، چه آنها که مراقبهٔ زیاد کرده‌اند و چه اندک، در باردوِ واپسین دَمِ مرگ براثرِ ترسِ بسیار پریشانند، بدینسان هیچ چاره‌ای جز «رهایی با شنیدن» ندارند. آنها که مراقبهٔ زیاد کرده‌اند وقتی کالبد و ذهنشان گسسته شود ناگهان باردو دُرمَه‌تا می‌آید. آنها که ذهن خود را شناخته‌اند و وقتی زنده بودند تجربیاتی کسب کرده‌اند، هنگامی که روشنایی روشن در خلالِ

۱. منترهٔ شش هجایِ اولوکیتشوره: Oṃ maṇipadme hūṃ (ورد سحاری)

واپسین‌دَم مرگ ظاهر گردد، بسیار نیرومندند. به‌هرحال تمرین در خلالِ حیات بسیار مهم است و کسانی که وقتی در قید حیات بوده‌اند در خصوصِ تجسم و تمرینهایِ کامل دِوَه‌هایِ تانترایی مراقبه کرده‌اند، موقعی که دیدارهای صلحجو و خشمناک در خلالِ باردو دَرمَه‌تا واقع شود، بسیار نیرومندند. به‌هر حال بینهایت مهم است که ذهن را کاملاً در خصوصِ «رهایی براثر شنیدن دربارده»، بویژه در زمان حیات، تربیت کرد.÷

باید آن را دریابی و باید کامل کنی. باید با صدای بلند خوانده شود. بایستی به‌نحوی شایسته به‌خاطر سپرده شود. باید سه بار در روز بدون اهمال تمرین شود. معنایِ این کلمات باید در ذهن کاملاً روشن شود. حتی اگر صد جلاد ظاهر گردند و تو را آشفته کنند، کلمات و معانی آنها نباید فراموش گردد. از آن رو که این، «رهایی بزرگ با شنیدن» نامیده می‌شود، حتی مردمی که پنج گناه مهلک مرتکب شده‌اند، بی‌تردید فقط با شنیدن آن رها خواهند گشت. به‌هرحال بایستی در میان جمعیتی عظیم با صدایِ بلند خوانده و تا دورها پخش شود.÷

اگر بدین شیوه این [آموزه] حتی یکبار شنیده شود و معنایِ آن دریافته نشود، ذهن در مرحلهٔ باردو تُه‌بار روشنتر می‌گردد. بنابراین، بی‌آنکه حتی یک کلمه فراموش شود به‌یاد آورده خواهد شد. به‌هرحال بایستی به‌همه در حین حیات آنان گفته شود؛ باید درکنارِ بسترِ تمام بیماران (چه مرد و چه زن) خوانده شود؛ باید درکنار جسدِ تمام مردگان خوانده شود؛ باید تا دوردستها شنیده شود.»÷

مواجهه با این [آموزه] سعادتِ بزرگی است. رویارویی با آن مشکل است، بجز برای کسانی که تاریکی و ظلمتِ خویش را

زدوده‌اند و سزاواری اندوخته‌اند. حتی با شنیدن آن آدم به‌رهایی نائل می‌گردد، به‌شرطی که به‌آن ایمان داشته باشد به‌همین دلیل بایستی بینهایت عزیز داشته شود. این جوهر کل دَرمَه [جوهر تمام آموزه‌ها، جوهر تمام تانترا‌ها] است.» ÷

پایانِ رهنمودِ باردوِ دَرمَه‌تا که «رهایی بزرگ با شنیدن» نام دارد؛ آموزش باردو
که فقط با دیدن و شنیدن
رها می‌سازد. ÷
Sarvamaṅgalam ÷

اولوکیتشوَرَه، سرور شفقت بزرگ، آنکه تمام جهات را می‌بیند. نخستین شکل بودی ستوه است.

با بزرگداشتِ محترمانهٔ وده‌ها
گوروها، ییدم‌ها و داکینی‌ها
باشد که موجب رهایی در باردو شوند
در «رهایی بزرگ با شنیدن»
در بالا، باردو دَرمَه‌تا [چونیید] آموخته شد
حال یادآوری (نامهٔ) باردوِشدن [سیدپَه] .÷

[دفتر دوم ـ سیدپه باردو]

[دنیایِ بعد از مرگ:] هرچند باردو دَرمَه‌تا بارها قبل از این نشان داده شد، بجز کسانی که در خصوص دَرمَه مراقبه کرده‌اند و پیامدهای کَرمَه‌ای آنها خوب است، برای کسانی که با آن آشنایی ندارند یا بسیار بدکارند، شناخت آن به‌دلیل ترس و کرمهٔ بد بسی مشکل است. بنابراین در حدود دهمین روز به‌بعد دوباره باید با این کلمات به‌آنها تذکر داد:÷

[کالبد باردو:... با استمداد از بوداها و بودی‌ستوه‌ها نام متوفی را بنامید و سه تا هفت‌بار این کلمات را بخوانید:] «ای زادهٔ خاندان شریف، بخوبی گوش فرا دار! موجودات جهنمی، دِوَه‌ها و کالبدِ باردو خود به‌خود متولد خواهند شد. وقتی دِوَه‌هایِ صلحجو و خشمناک در باردوِ درمَه‌تا ظاهر شوند، آنها را نخواهی شناخت. بنابراین بعد از پنج روز و نیم [چهارروز و نیم] از ترس ضعف خواهی کرد، اما وقتی بهبود یافتی آگاهیت روشن می‌گردد و کالبدی [کالبد تابانی] همچون کالبد قبلی برمی‌خیزد. در تانترا گفته شده است:÷

با کالبدِ مادیِ پیشین و آتیِ باردوِشدن

کامل با تمام حواس، بی‌مانع سرگردان‌شدن
قدرت جادوییِ ناشی شده از کرمه را داشتن
با چشمانِ پاکِ دِوَه‌های همذات دیده‌شدن.» ÷

«در اینجا «پیشین» بدین معناست که تو کالبدی همچون کالبدِ قبلی خود از گوشت و خون داری زیرا که آن را به‌یاد می‌آوری اما تابان است و نشانه‌هایی همچون عصر طلایی دارد. این تجربهٔ کالبد ذهنی است به‌همین جهت کالبدِ ذهنیِ (کالبد تفکرِ) تجربهٔ باردو نام دارد. [این کالبد، زاده از امیال، نوعی توهمِ پندار ـ شکل در مرحلهٔ میانه است و کالبدِ امیال نام دارد]. اگر در این هنگام به‌منزلهٔ دِوَه زاده شوی با قلمرو دِوَه‌ها رویارو خواهی گشت؛ به‌عنوانِ آنچه باید زاده شوی، اسوره، آدم، حیوان، روح گرسنه یا موجود جهنمی، همان را تجربه خواهی کرد. به‌هرحال «پیشین»؛ یعنی تا چهار روز و نیمِ فکر می‌کنی که کالبدی مادی از، خاطرات پیشینِ خود داری و آتی؛ یعنی هرجا که متولد شوی، تجربیاتی کسب خواهی کرد. به‌همین دلیل می‌گوییم «پیشین و آتی». ÷

«در این مدت هرنوع برون‌فکنی که برخیزد، آن را دنبال نکن؛ مجذوبش نشو و حسرت آن را هم نخورا اگر مجذوب آنها شوی و حسرت آنها را بخوری در شش قلمرو سرگردان خواهی گشت و از سیه‌روزی رنج خواهی برد.» ÷

«گرچه برون‌فکنیهایِ باردو دَرمه‌تا تا دیروز پدیدار گشت، آنها را نشناختی و مجبور شدی در اینجا سرگردان شوی. حال اگر قادری بی‌پریشانی مراقبه کنی، در ذهنِ محض و مجرد [در حالت بی‌عملی و بدون تعلق خاطر] روشناییِ روشن ـ تهیگی بیاسا که گورو تو نشانت

داده است؛ در حال بی‌عملی و بـی‌آزمندی بـیارام. بـه‌رهایی دست خواهی یافت و وارد بطن نخواهی شد.» ÷

«اگر نتوانی بشناسی، گورو یا ییدمِ خود را در بالایِ سرت مجسم کن و اخلاص [دلبستگی] شدیدِ بسیار نیرومندی حس کن. این امر بسی مهم است. دیگر پریشان نباش.» ÷

بنابراین می‌شود گفت اگر این را بشناسد، به‌رهایی نائل خواهـد گشت و در شش قلمرو سرگردان نمی‌شود. اما تحت نفوذ کَرمهٔ بـد شناختنِ بسی مشکل است. بنابراین باید این کلمات گفته شود: ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، بـی‌آنکه ذهـنت پـریشان بـاشد گـوش فرادار. «کامل با تمام حواس» بدین معناست که حتی اگر وقتی زنده‌ای کور و کر و افلیج و غیره باشی، چشمانت در مرحلهٔ باردو شکلهایی را می‌بیند و گوشهایت صداهایی را می‌شنود و تمام حواست روشن و بی‌عیب است؛ پس گفته شـده است «کـامل بـا تـمام حـواس» ایـن نشانه‌ای است که تو مـرده‌ای و در مـرحـلهٔ بـاردو سـرگردانـی، پس بشناس؛ آموزشها را به‌یاد آورا» ÷

«ای زاده خاندانِ شریف، «بی‌مانع»؛ یعنی وقتی تو، کالبد ذهـنی هستی و ذهنت از پایه‌اش گسسته است، دیگر کالبدِ مادی نداری. در چنین موقعی حتی می‌توانی در میان کوه مـرو، پـادشاه کـوهستانها، به‌جلو و عقب روی و یا به‌هرجایِ دگری، بجز بـطن مـادر و مَسنَد وجره[1]. این نشانه‌ای است که در باردوِ شدن سرگردانی، پس آموزش گورو خود را به‌یاد آر و از سرورِ شفقتِ بزرگ درخواست کن.» ÷

۱. مسندی است که وقتی گوتمه‌بودا به‌روشن‌شدگی دست یافت، برآن نشسته بود.

«ای زادهٔ خاندانِ شریف. «قدرت جادویی ناشی شده از کَرمَه را داشتن». بدین معناست که حال تو قدرتی جادویی داری که پیامدِ نیروی کَرمَهٔ تو برطبق اعمالت هست، نه آنچه از مراقبه یا محسنات پدید آمده است. می‌توانی در لحظه‌ای چهار قاره و کوه مرو را دور بزنی و به‌هر جایی که می‌خواهی خود به‌خود، به‌محضِ آنکه به‌آن فکر می‌کنی، برسی یا در مدت زمانی برسی که کسی دستش را به‌جلو و عقب می‌برد. اما این قدرتهای گونه‌گون نامتناسب است. به‌آنها فکر نکن. حال قادری آنها را بدون هیچ مانعی آشکار کنی، هرچه را که به‌آن فکر می‌کنی می‌توانی به‌مرحلهٔ عمل درآوری و عملی نیست که نتوانی انجام دهی. پس بشناس و از گورو خود درخواست کن.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، با «چشمانِ پاکِ دِوَه‌هایِ همذات دبده شدن» بدین معناست: آنهایی که با همان ذات متولد خواهند شد، یکدیگر را در مرحلهٔ باردو خواهند دید، همین‌طور است در مورد کسانی که به‌منزلهٔ دِوَه‌ها متولد می‌شوند. به‌همین طریق نیز کسانی که در هریک از شش قلمرو متولد می‌شوند، آنها که همذات هستند یکدیگر را خواهند دید. حسرتِ آنان را نخور بلکه در خصوصِ سرورِ شفقتِ بزرگ مراقبه کن: «با چشمانِ پاکِ دِوَه‌هایِ همذات دیده‌شدن» همچنین بدین معناست که با چشمانِ پاکِ الهی مراقبه‌گران در سمادیِ واقعی دیده می‌شود و نه صرفاً آنکه این امر ناشی از قابلیت دِوَه‌ها است. آنها همیشه هم نمی‌بینند، اگر بر دیدن تمرکز کنند، خواهند دید. اما اگر نکنند یا چیزی مزاحم مراقبهٔ آنان شود، نمی‌بینند.» ÷

[ویژگیهایِ هستی در مرحلهٔ میانه:] «ای زادهٔ خاندانِ شریف، با چنین کالبدی خانه و خانواده‌ات را طوری خواهی دید که گویی آنها را در

رؤیا می‌بینی. هرچند با آنان سخن می‌گویی، اما پاسخی دریافت نخواهی کرد و خانواده و خویشانت را گریان خواهی دید. آنگاه فکر خواهی کرد: «من مرده‌ام، باید چه کنم؟» و درد و رنج شدیدی حس خواهی کرد، همچون درد ماهی که در شنِ داغ می‌غلتد، اما رنج‌بردن دیگر سودی ندارد. اگر گورو داری از او تمنا کن یا از یبدم، سرورِ شفقتِ بزرگ، درخواست کن. حتی اگر به‌خویشانت بچسبی، ثمری ندارد، پس وابستهٔ آنان نباش. از سرورِ شفقتِ بزرگ درخواست کن و دیگر رنج یا ترسی نخواهد بود.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، ذهن تو رانده‌شده با بادِ پیوسته وزانِ کَرمَه، بی‌یاور و پشتیبان، اسب باد را همچون پَری می‌راند، دور می‌زند و به‌هر سویی حرکت می‌دهد. به‌سوگواران خواهی گفت: «من اینجا هستم، گریه نکنید.» ولی آنها تو را در نمی‌یابند، پس فکر خواهی کرد: «من مرده‌ام.» و در رنج و دردی عظیم فرو خواهی رفت. این چنین رنج نبر. در تمام مدت مه خاکستری رنگی خواهد بود. همچون نورِ خاکستریِ فجرِ پاییزی، نه روز خواهد بود و نه شب. این مرحلهٔ باردو یک، دو، سه، چهار، پنج، شش یا هفت هفته، تا چهل و نه روز، دوام خواهد آورد. گفته شده است که رنج‌بردن در باردوِ شدن معمولاً بیست و یک روز به‌طول خواهد انجامید، اما این امر به‌دلیل نفوذ کَرمَه بدرستی مشخص نیست.» ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، در این هنگام گردبادِ عظیمِ کَرمَه، هولناک و تاب‌ناپذیر که با شدت و سبعیت می‌چرخد، از پشت تو را به‌جلو خواهد راند. از آن نترس. این برون‌فکنیِ سردرگُم توست. ظلمتِ انبوه، خوفناک و تاب‌ناپذیر با فریادهای وحشتناکِ «بزن» و «بکش» پیشاپیش تو خواهد رفت. از آنها نترس. در مورد کسانی که کارهایِ بدِ

بسیار کرده‌اند، دیوانِ گوشتخوار بسیاری، به‌عنوانِ پیامدِ کَرمَه در حالی که سلاحهایِ مختلفی حمل می‌کنند و غریو جنگ بر می‌آورند و فریاد می‌کشند «بزن» و «بکش» و غیره پدیدار خواهند گشت. احساس خواهی کرد که حیوانات وحشیِ وحشتناکی تو را (به‌قصدِ شکار) دنبال می‌کنند و لشگری بزرگ در برف، باران، طوفان و تاریکی در پیِ توست. صدای ریزش کوهها، طغیانِ دریاچه‌ها، گسترشِ آتش و صدای بادهای خشمگین که می‌توفد به‌گوش خواهد رسید. ترسان به‌هرجا که بتوانی خواهی گریخت اما سه ورطه به‌رنگ قرمز، سفید و سیاه، ژرف و مهلک در مقابلت راهت را خواهد برید و چنان است که گویی هر لحظه درون آن خواهی افتاد.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، اینان ورطه‌های واقعی نیستند بلکه پرخاشگری [خشم]، شورمندی [شهوت] و نادانی [جهل] اند. بشناس که باردوشدن است و نام سرورِ شفقتِ بزرگ را فراخوان [و لابه کن:] «ای سرورِ شفقتِ بزرگ، گورو من، سه گوهر، نگذار که من (نام) در جهنم [در دنیاهای بدبختی و سیه‌روزی] سرنگون شوم. این چنین با اشتیاق لابه کن! فراموش مکن!» ÷

«در مورد دیگران که سزاواری اندوخته‌اند، پرهیزکار بوده‌اند و با خلوص نیت دَرمَه را اعمال کرده‌اند، هرنوع شادمانیِ مطلق آنان را فرا خواهد خواند و آنان هرنوع وجد و سرور مطلق را تجربه خواهند کرد. در مورد کسانی که بی‌تفاوت و جاهل بوده‌اند، نه کار خوبی کرده‌اند و نه کارِ بدی، با درد و لذت رویارو نخواهند گشت بلکه فقط جهل و بی‌تفاوتی پدیدار خواهد گشت. آنچه همچون این برخیزد ای زادهٔ خاندانِ شریف، آنچه لذت‌بخش و آرزومندانه باشد، مجذوبش نشو و حسرت آنها را نخور. آنها را به‌سه گوهر و گورو تقدیم کن. قلباً دست از

دلبستگی و اشتیاق بِدار. و اگر تجربهٔ بی‌تفاوتی بدون لذت یا درد پدیدار شد، ذهنت را در مرحلهٔ نمادِ والا بیارام، بی‌آنکه مراقبه کنی و پریشان باشی[۱] [اندیشه‌ات را در مرحلهٔ [مراقبه در خصوص] نماد والا بی‌پریشانی نگاهدار بی‌آنکه فکر کنی داری مراقبه می‌کنی]. این امر بسیار مهم است.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، در این هنگام پلها، پرستشگاهها، عزلتکده‌ها، کلبه‌ها، ستوپه‌ها[۲] (stūpa) و غیره تو را فقط برای لحظه‌ای پناه خواهند داد و مدتی طولانی در آنجا نخواهی ماند. از آن رو که ذهنت جدا از کالبد توست نمی‌توانی بمانی؛ احساس خشم و سرما می‌کنی و آگاهیت سَبُک، فرّار، متزلزل و ناپایدار است. آنگاه فکر خواهی کرد: «دریغا که مرده‌ام. حال باید چه کنم؟» و با فکر به‌این مطلب ناگهان قلبت سرد و تهی خواهد شد و درد شدید و بی‌پایانی احساس خواهی کرد. از آن رو که بایستی به‌حرکت خود ادامه دهی، بی‌آنکه در نقطه‌ای بمانی، خود را با هیچ نوع فکری مشغول ندار؛ بگذار ذهنت در مرحلهٔ نخستین بیاساید.» ÷

«زمانی خواهد آمد که هیچ غذایی نداری جز آنچه برایت خیرات شده است و نمی‌توانی از هیچیک از دوستانت خاطرجمع باشی. اینها نشانه‌های کالبدذهنی (کالبد تفکری) است که در باردو سرگردان است. دراین لحظه کَرمَهٔ تو شادمانی و رنج را تعیین می‌کند. موطنت،

۱. تلفظ تبتی: yom-med-yeng-med = بی‌مراقبه + بی‌پریشانی: به‌مرحله‌ای از تمرکز باطنی اشاره دارد که در آن فکر مراقبه حق دخالت ندارد. این مرحلهٔ سمادی است. اگر کسی فکر کند که دارد مراقبه می‌کند، فقط همان فکر مانع از مراقبه می‌شود. بنابراین هشداری به‌متوفی است.

۲. همان پاگوداست، بنای دینی برج‌مانند و چند طبقه.

دوستان و خویشانت و جسد خودت را خواهی دید و فکر خواهی کرد: «حال مرده‌ام، باید چه کنم؟» کالبد ذهنی در درد و رنج شدیدی خواهد بود، پس فکر می‌کنی: «چرا حال نباید جسمی برای خود بیابم؟» و بدینسان در هر جایی پرسه خواهی زد تا جسمی بیابی. حتی اگر تا نُه بار هم وارد جسد خود شوی، زمستان آن را منجمد خواهد کرد و یا آنکه تابستان آن را می‌پوساند و یا آنکه خویشانت آن را سوزانده‌اند و یا در گوری دفن کرده‌اند و یا آنکه به‌پرندگان و حیوانات وحشی داده‌اند [یا آنکه در آب انداخته‌اند][1] زیرا زمانی طولانی در باردو دَرمَه‌تا سپری شده است و بدینسان چیزی نخواهی یافت که وارد آن شوی. در نومیدی عظیمی به‌سر می‌بری و احساس می‌کنی که بین صخره‌ها و سنگها فشرده شده‌ای. رنج بردنی این‌چنین باردوِ دَرمَه‌تاست، حتی اگر در جستجویِ کالبدی باشی چیزی جز رنج نیست. پس دست از حسرتِ خوردن برایِ جسم بِدار و در مرحلهٔ بی‌عملی، بی‌پریشانی بیاسا.» ÷

با رهنمودی این‌چنین رهایی از باردو به‌دست می‌آید. ÷

[داوری:] اما اگر حتی با وجود چنین رهنمودی به‌دلیل قدرتِ کرمَهٔ بد و پلید شناخت ممکن نباشد، باید نام متوفی را نامید و این کلمات را گفت: ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، (نام)، گوش فرادار. این کَرمَهٔ توست که این چنین رنجت می‌دهد، پس نمی‌توانی دیگری را ملامت کنی. فقط کَرمَهٔ توست پس با شور و اشتیاق از سه گوهر درخواست کن. آنها

۱. طرق مختلفی که در تبت برای امحاء جسد به‌کار می‌رود به‌اضافهٔ مومیایی‌کردن.

حمایتت خواهند کرد. اگر این چنین لابه نکنی و مراقبهٔ نمادِ والا را ندانی و در خصوصِ بیدم خود نیز مراقبه نکنی، آنگاه آگاهیِ خوب، [نبوغِ خوبِ][1] درونت [که با تو تولد یافته] تمام اعمالِ خوبت را گِرد خواهد آورد و با سنگریزه‌های سفید خواهد شمرد و آگاهی بد، [نبوغ زشت] درونت [که با تو تولد یافته] تمامِ اعمالِ پلیدت را گرد خواهد آورد و با سنگریزه‌های سیاه خواهد شمرد. در این هنگام بسیار هراسان و وحشت‌زده خواهی بود. می‌لرزی و دروغ خواهی گفت: «من که گناهی مرتکب نشده‌ام.» آنگاه سرورِ مرگ خواهد گفت: «در آیینهٔ کَرمَه خواهم نگریست.» و هنگامی که در آیینه بنگرد، ناگهان تمام گناهان و محسناتِ تو آشکارا و بوضوح ظاهر خواهد گشت. پس گرچه دروغ گفتی اما ثمری ندارد. آنگاه سرورِ مرگ تو را با طنابی که دور گردنت گره زده است به‌زور خواهد کشید و سرت را قطع خواهد کرد، قلبت را بیرون می‌آورد؛ اندرونه‌ات را بیرون می‌کشد؛ مغزت را می‌لیسد؛ خونت را می‌آشامد؛ گوشتت را می‌خورد و استخوانهایت را می‌جود. اما تو نمی‌توانی بمیری، با وجودی که کالبدت قطعه‌قطعه شده است، بهبود خواهی یافت». ÷

«بارها قطعه‌قطعه‌شدن درد و رنج بیش از حدی را موجب می‌گردد. پس هنگامی که سنگریزه‌های سپید شمرده می‌شوند، نترس؛ دروغ نگو و از سرور مرگ وحشت نکن. از آن رو که کالبد ذهنی هستی، نمی‌توانی بمیری، حتی اگر کشته و تکه‌تکه شوی. تو واقعاً شکلِ طبیعی تهیگیِ هستی، پس نیازی نیست که بترسی. سروران

۱. متن : Lhan-chig-skyes-pahi-lha (تلفظ: Lhan-chig-kye-pai-lha) خداوندگارانِ همزمان تولدیافته (روح خوب یا نبوغ، ذوق).

مرگ نیز شکلِ طبیعی تهیگی، برون‌فکنیهایِ سردرگم تو هستند و تو نیز تهیگی، کالبدی ذهنیِ متشکل از تمایلاتِ ناآگاه هستی. تهیگی نمی‌تواند به‌تهیگی آسیب رساند؛ بی‌خصلتی نمی‌تواند به بی‌خصلتی آسیب رساند. سرورانِ صوریِ مرگ، این خداوندگاران، ارواح خبیث، دیوِ گاو سر و غیره جدا از برون‌فکنیهایِ سردرگم تو واقعیت ندارند. پس این را بشناس. در این لحظه هرچیزی را به‌عنوانِ باردو بشناس.» ÷

«در خصوُصِ سمادیِ نمادِ والا به‌مراقبه بپرداز. اگر نمی‌دانی چگونه مراقبه کنی، از نزدیک به‌ماهیت آنچه تو را می‌ترساند، بنگر [آن را تجزیه و تحلیل کن] آنگاه تهیگی را خواهی دید که ماهیتی ندارد: این دَرمَه‌کایه نام دارد. اما این تهیگی هیچ بودن نیست [این تهیگی ماهیت تهیگی هیچ‌بودن را ندارد] ذاتش، ذهن با آگاهیِ عظیم و وضوح، ترساننده است: این ذهن [مرحلهٔ] سمبوگکایه است. تهیگی و روشناییِ روشن، [تابندگی] دو چیز گسسته از هم نیستند، اما ماهیت تهیگی، روشناییِ روشن است و ماهیتِ روشناییِ روشن همانا تهیگی است. حال تهیگیِ روشناییِ روشنِ بخش‌ناپذیر، ذهنِ مجرد، عاری از هرچیزی و در مرحلهٔ نیافریدهٔ خود است: این سوَباویکه کایه (Svabhāvikakāya) است. انرژی طبیعیِ آن بدون هیچ مانعی در هرجایی می‌تراود: این نیرمانه کایهٔ شفیق است». ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، در این رَه، بی‌پریشانی بنگر. به‌محضِ آنکه بشناسی به‌روشنگریِ مطلق در چهار کایه (Kāya) دست خواهی یافت. پریشان نباش. این خط منقسم‌کننده است، جایی که بودا و موجودات منفک از یکدیگرند. دربارهٔ این لحظه گفته شده است: ÷

در آنی گسسته گشتند
در دَمِ روشن‌شدگیِ مطلق. ÷

«تا دیروز پریشان بودی، هرچند بخش اعظمی از مرحلهٔ باردو آشکار گشت، آن را تمیز ندادی و بسی ترسیدی. اگر اکنون نیز پریشان هستی، رشتهٔ شفقت قطع خواهد شد و به‌جایی خواهی رفت که رهایی نیست، پس مراقب باش». ÷

با رهنمودی بدین شیوه، حتی اگر قبلاً نشناخته باشد، در اینجا خواهد شناخت و به‌رهایی دست خواهد یافت. اگر آدمی غیرروحانی است که نمی‌داند چگونه مراقبه کند. باید این کلمات گفته شود.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، اگر نمی‌دانی چگونه این چنین مراقبه کنی، بودا، دَرمَه، سَنگه و سرورِ شفقتِ بزرگ را به‌یاد آر و از آنها درخواست کن. در خصوصِ تمامِ برون‌فکنیهایِ خوفناک به‌عنوانِ سرورِ شفقتِ بزرگ و یا ییدمِ خود مراقبه کن. گورو خود و نام سرّیِ[1] تفویض‌شده‌ای را که در دنیایِ آدمها داشتی، به‌یاد آر و بگو که پادشاه دَرمَه، سرورِ مرگ است. حتی اگر در ورطه بیفتی، مجروح نخواهی شد، پس از خوف و وحشت دست بِدار.» ÷

[تأثیر تعیین‌کنندهٔ فکر:] حتی اگر او قبلاً به‌رهایی دست نیافته باشد، راهنمایی با این کلمات، وی را در اینجا رها خواهد ساخت. اما به‌دلیل اینکه احتمال دارد نشناسد و رها نگردد، بسیار مهم است که

۱. آشکارسازی نام به‌منظور برقرارِیِ پیوستگیِ نهانی بین متوفی و پادشاه مرگ است.

تلاش دیگری کرد. پس باید نام متوفی را نامید و این کلمات را گفت: ÷

«این تجربیاتِ کنونی تو را در هرلحظه‌ای همچون تیر و کمانی، بتناوب در غم و شادی خواهد افکند. پس هیچ‌گونه شورمندی و پرخاشگری احساس نکن.» ÷

«اگر قرار باشد در قلمرو برتری متولد شوی، در آن هنگام که تجربیاتِ قلمروهایِ برتر ظاهر می‌گردد، خویشانت در جایی که تو آن را ترک کرده‌ای حیواناتِ بسیاری در راهِ مردگان قربانی می‌کنند [و مراسم مذهبی را به‌جا می‌آورند.] افکار ناپاک در تو برخواهد خواست و خشمی شدید احساس خواهی کرد که موجب می‌گردد در مقام موجودی جهنمی زاده شوی [در جهنم زاده شوی]. بنابراین، هرچه در جایی که ترک کرده‌ای، روی داد عصبانی نشو و در خصوص مهر و دوستی [عشق برای آنها] به‌مراقبه بپرداز.» ÷

«اگر دلبستهٔ مال و منال، [اجناس دنیوی] هستی که برجای گذاشته‌ای یا اگر نسبت به‌آنها احساس دلبستگی می‌کنی از آن‌رو که می‌دانی شخصِ دیگری آنها را تصاحب کرده است و از داشتن اشیایِ تو لذّت می‌برد، از آدمهایی که ترک کرده‌ای عصبانی خواهی شد و حتی اگر داشتی به‌مرحله‌ای بالاتر می‌رسیدی، این امر موجب خواهد شد که به‌عنوانِ موجودی جهنمی یا روحیِ گرسنه متولد شوی [در جهنم یا در دنیایِ ارواحِ ناشاد زاده شوی]. به‌هرحال، حتی اگر دلبستهٔ اشیایی هستی که برجای گذاشته‌ای، نمی‌توانی به‌آنها دست یابی، ثمری به‌حالت ندارند. پس رها کن دلبستگی را و حسرت دارائیت را نخور؛ ترک آنها را کن! تصمیم قاطع بگیر: هرکس هم که از آنها لذت می‌برد، بگذار ببرد، حسود و انحصارگر نباش! با تمرکز بر نکته‌ای

واحد فکر کن که آنها را به گورو خود و سه گوهر پیشکش کرده‌ای و در حالت بی‌آرزویی بمان». ÷

«وقتی مراسم «کن‌کنیِ» (Kankanī) [کم کنی منتره[1] Kam Kanī] مردگان برای تو نیز اجرا شد و «پالایش از قلمروهای پایین‌تر» و غیره به‌خاطر تو برگزار گشت [و یا هرگونه مراسمی برای تبرئه و بخشش کرمَهٔ بد و پلید که مسئول تولدیافتن در قلمروهای پایین‌تر است، اجرا شد] با ادراکِ فوق طبیعیِ لطیف که ازکَرمَهٔ تو ناشی شده است، آنها را خواهی دید که مراسم و مناسک را ناپاک، خواب آلوده و بی‌توجه با رفتاری بی‌قید و بدون مراعاتِ سوگند سَمَیَه انجام می‌دهند و از فقدانِ ایمان و احساسات بی‌اعتقادی [در دینت]، اعمالِ گناه‌آلود براثر ترس و ناپاکیها و آلودگیها در مراسم و مناسک خبرخواهی یافت و فکر خواهی کرد: «دریغا، مرا فریب می‌دهند، یقیناً آنها مرا می‌فریبند!» با چنین فکری غم و نومیدی شدیدی به‌تو دست می‌دهد و در اوج اینکه احساسِ اخلاصِ محض نمی‌کنی بی‌اعتقاد می‌شوی و ایمانت را از دست می‌دهی و یقیناً این امر موجب خواهد شد که در قلمرو پست‌تری روی. این کار ثمری جز ضرر بسیار ندارد. دوستانِ روحانی که برجای گذاشته‌ای هرقدر هم که داشتند مراسم و مناسک را ناپاک و آلوده برگزار می‌کردند با ایمان محض و اخلاص فکر کن:»

«خوب، بایستی برون‌فکنیهایم [افکارم] آلوده باشد؛ چگونه می‌تواند ناپاکی در کلامِ بودا باشد؟» اینها را برون‌فکنیهایِ ناپاکِ من موجب گشته است، مثل دیدن بازتاب عیوبِ صورتم در آیینه است.

۱. اعتقاد براین است که این منتره قدرتِ جادویی انتقال غذایی را دارد که برای متوفی خیر شده است و این غذا را می‌پذیرند.

[براستی باید افکارم ناپاک باشد] برای این مردم، کالبدشان، سَنگه، گفتارشان درمَهْ مقدس و ذهنشان (فکرشان) طبیعتِ بوداست [در واقع در ذهنشان بودا هستند] به‌هرحال به‌آنها پناه می‌برم.» در این صورت آنچه در مکانی که ترک کرده‌ای، انجام شود کمکت خواهد کرد. پس بسی مهم است که در این راه افکارِ پاک داشت؛ فراموش مکن.» ÷

«اگر می‌بایست در یکی از سه قلمرو پست‌تر زاده شوی، در زمانی که تجربیات آنها واقع می‌گردد، خویشانت در محلی که ترک کرده‌ای مراسم نیکوکارانه‌ای، عاری از هرگونه گناه، برگزار می‌کنند و گوروها و آموزگاران آداب دَرمَهْ مقدس را با پاکیِ مطلقِ جسم، گفتار و ذهن به‌جا می‌آورند. از دیدنِ آنان بشدت مسرور خواهی شد و این امر سبب خواهد گشت که فوراً در قلمروِ برتری تولدیابی، حتی اگر می‌بایست در یکی از سه قلمرو پست‌تر می‌افتادی. بنابراین این امر بسی مفید است. به‌هرحال بسی مهم است که افکار ناپاک نداشته باشی و بی‌تعصب، اخلاصِ محض احساس کنی. پس مراقب باش.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، خلاصه آنکه ذهنت در مرحلهٔ باردو پشتیبانی ندارد، سبک و روان است و هر فکری از آن بتراود، چه خوب و چه بد، بسیار نیرومند است. پس به‌اعمال پلید فکر نکن بلکه اعمال و آدابِ پرهیزکاری را به‌یاد آر. اگر تمرین نداری، اخلاص و افکارِ پاک ایثار کن. از بیدمِ خود و سرورِ شفقتِ بزرگ درخواست کن و این نیایشِ الهام‌بخش را با تمرکزی سخت بخوان:» ÷

وقتی تنها، گسسته از دوستانِ محبوب، سرگردانم
برون‌فکنیهایِ تهی شکلم پدیدار می‌گردد

باشد که بوداها قدرتِ شفقت خود را ارسال دارند
طوری که وحشت باردو نیاید
وقتی براثر نیرویِ کَرمَهٔ پلید رنج می‌برم
باشد که بینمِ من تمام رنجها را بزداید
وقتی صدای درمه‌تا همچون هزاران رعد می‌غرد
باشد که تمامش صدای شش هجا شود
وقتی بی‌پناه، کَرمهٔ خود را دنبال می‌کنم
باشد که سرور شفقت بزرگ پناهم شود
وقتی از کَرمَهٔ تمایلات ناآگاه رنج می‌برم
باشد که سمادی وجد و روشناییِ روشن برخیزد

این نیایش را با اشتیاق بخوان، یقیناً تو را در رَه رهنمون خواهد شد. مطلقاً یقین داشته باش که کاذب نیست، این امر بسی مهم است.÷

وقتی این گفته شد او به‌یاد خواهد آورد و می‌شناسد و به‌رهایی دست خواهد یافت.÷

[طلوعِ نور شش قلمرو:] ولی اگر کسی بارها این کار را انجام داد، [آموزش را تکرار کرد] از آن رو که شناخت به‌دلیل کَرمَهٔ پلیدِ بسیار مشکل است، بسیار مفید است اگر دوباره نیز بارها و بارها تکرار شود. باید نام متوفی را دوباره نامید و این کلمات را گفت:÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، اگر در نیافته‌ای که تاکنون چه روی داده است، از حال به‌بعد کالبدی که در زندگی گذشته داشتی رنگ می‌بازد و کالبد آینده‌ات واضحتر خواهد شد. از این رو اندوهگین می‌شوی و فکر می‌کنی «حال که این چنین رنج می‌برم در پی هر کالبدی خواهم

بود که ظاهر شود.» و تو به‌این طرف و آن طرف خواهی رفت، به‌سویِ هرچیزی که ظاهر شود. شش نورِ شش قلمرو هستی خواهد درخشید و نور قلمروی که تو در آنجا تولد خواهی یافت به‌دلیل [نیرویِ] کَرمَهٔ تو درخششِ بیشتری خواهد داشت.» ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، گوش فرادار! می‌پرسی، [مایلی بدانی] که شش نور کدامند؟ اینها شش نور هستند: نور سفیدِ ملایم [نور تار] دِوَه‌ها [تَرتو] خواهد تابید و همین‌طور نور قرمز دِوَه‌های حسود [از دنیای اسوره]، نور آبی آدمها [از دنیایِ آدمها]، نور سبز دنیای حیوانات [از دنیای حیوانات]، نور زردِ ارواحِ گرسنه [از دنیایِ پرِتَه] و نور دودی رنگ موجودات جهنمی [از دنیایِ جهنم] در این لحظه کالبدت رنگ مکانی را می‌گیرد که در آنجا تولد خواهی یافت.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، در این هنگام نکتهٔ اصلی آموزش بسیار مهم است: هر نوری هم که درخشید، در خصوص آن به‌عنوانِ سرورِ شفقتِ بزرگ مراقبه کن. [از هر مکانی که نور آمد فکر کن سرور شفیق در آن است] در خصوصِ این فکر به‌مراقبه بپرداز که وقتی نور ظاهر شود سرورِ شفقتِ بزرگ است. این ژرفترین نکتهٔ اصلیِ است. بینهایت مهم است و مانع تولد می‌شود.» ÷

«مدتی طولانی در خصوص همان دِوَه که پیدم توست به‌عنوان رؤیایی بدون هیچ ماهیت واقعی، بسان توهمی [همچون شکلی که جادوگری پدید آورده] مراقبه کن. این کالبدِ واهی [شکل واهیِ] محض نام دارد. آنگاه بگذار که پیدم از حاشیه به‌طرف داخل ناپدید شود، سپس در مرحلهٔ تصویرناپذیرِ تهیگی ـ روشناییِ روشن بیاسا که مبتنی بر هیچ است. دوباره در خصوص پیدم مراقبه کن و سپس در خصوص روشنایی روشن. به‌همین شکل بتناوب مراقبه کن و سپس

بگذار ذهنت [شعورت، فکرت] از حاشیه به‌طرف داخل [بـتدریج] ناپدید شود. هرجا فضاست، ذهن است و هرجا ذهن است دَرمَه کایه است. [هرجا که اتر پخش شود آگاهی فراگیر می‌شود و هرجا را که آگاهی فراگیرد، دَرمَه کایه پُر می‌کند] در مرحلهٔ سـادگی و بـیخودی دَرمَه کایه بیاسا.» ÷

این مرحله مانع تولد است [و روشن‌شدگی کامل به‌دست می‌آید] و او بودا می‌گردد. [روند تولد دوباره:] اما کسانی که کم تمرین کرده‌اند و آنها که در مراقبه ماهر نبوده‌اند، نخواهند فهمید و هنوز هم سر درگم در ورودیِ بطن سرگردان خواهند بود. بنابراین راهنماییها برای بستن ورودی بسیار مهم است. باید نام مـتوفی را نـامید و ایـن کـلمات را گفت: ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، اگر تمیز نداده‌ای که تاکنون چـه رفـته است، اکنون احساس خواهی کرد که براثر نیروی کَرمَه به‌طرف بالا یا از این طرف به‌آن طرف و یا به‌طرف پایین حرکت می‌کنی. پس در این لحظه در خصوصِ سرورِ شفقتِ بزرگ به‌مراقبه بپرداز. به‌یاد داشـته باش!» ÷

«سپس تو رویارویی مشابهی، مثل هـمان کـه قـبلاً وصـف شـد، خواهی داشت، رویارویی با گردباد، با طوفان برف و تگرگ، ظلمت اطرافت را فرا می‌گیرد و آدمهای بسیاری تو را تعقیب می‌کنند و تو از آنها می‌گریزی. آنها که سزاواری نیندوخته‌اند، احساس خواهند کرد که به‌مکان رنج می‌گریزند امـا سـزاواران حس مـی‌کنند کـه بـه‌مکان شادمانی دست می‌یابند.» ÷

«در این هنگام، ای زادهٔ خاندان شریف، تمام نشانه‌های سرزمین و مکانی که تـو در آن زاده خـواهـی شـد، ظـاهر خـواهـد گشت. پس

بی‌پریشانی گوش فرادار. زیرا دربارهٔ نکات اصلی و ژرف آموزش است. هرچند اسرار شناخت را تاکنون در نیافته‌ای، اما حتی آنها که تمرینشان بسیار اندک بوده است در اینجا مطلب را درخواهند یافت. بنابراین گوش فرادارا» ÷

«در این هنگام بسی مهم است که با احتیاط بسیار روش بستن ورودی بطن را به‌کار برد. دو روش وجود دارد: متوقف‌کردن شخصی که وارد می‌شود و بستن ورودیی که وارد آن می‌شوند. (ابتدا) آموزش برای متوقف‌کردن شخصی که وارد می‌شود:» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، (نام)، بوضوح آن دِوَه‌ای را که یبدمِ توست، همچون رؤیایی بدون هیچ ماهیت واقعی، بسان خیالی یا ماه در آب مجسم کن. [آرام در خصوصِ آن مراقبه کن.] اگر یبدمِ خاص ی نداری، پس همان سرورِ شفقتِ بزرگ است. او را سرزنده مجسم کن. سپس بگذار که یبدم از حاشیه به‌طرف داخل ناپدید شود و در خصوصِ روشنایی روشن ـ تهیگی بی‌هیچ فکری به‌مراقبه بپرداز. این همان سرِّ ژرف است. گفته شده است که به‌وسیلهٔ آن وارد بطن نخواهند شد، پس بدین نحو مراقبه کن.» ÷

«[اولین روشِ بستن بطن:] اما اگر این‌کار تو را متوقف نکرد و داشتی وارد می‌شدی، آموزشهای ژرفی را برای بستن ورودی به‌کار بر که دربارهٔ ورود به‌آن است. پس گوش فرادار! این کلمات را از «شعرهایِ اصلیِ باردو» پس از من تکرار کن: ÷

حال که باردوشدن بتدریج بر من آشکار می‌گردد
می‌خواهم ذهنم را بر نکته‌ای واحد [بر یک هدف] متمرکز کنم
و بکوشم تا نتایج کَرمَهٔ نیک را دوام بخشم

ورودی بطن را ببندم و مقاومت ورزم
اکنون زمانی است که استقامت و افکـار پـاک [عشـق پـاک] ضروری است
(می‌خواهم) از حسادت دست بدارم و در خصوص گـورو و همسرش مراقبه کنم.» ÷

این کلمات را بوضوح با صدای بلند بگو و حافظه‌ات را بیدار کن. [معنای آن را بوضوح به‌یاد آر.] بسیار مهم است که در خصوصِ معانیِ آن مراقبه شود و به‌مرحلهٔ عمل در آید. ÷

«معنی [اهمیت آموزش فوق] چنین است: «حال کـه بـاردوشدن بتدریج بر من آشکار می‌گردد» بدین معناست که حال در باردوشدن [سیدپه باردو] سرگردانی. از نشانه‌های آن این است که اگـر در آب بنگری [یا در آیینه] تصویرت را نمی‌بینی و کالبدت سایه‌ای نـدارد. دیگر کالبدِ جسمانی از گوشت و خون نیست، بلکه نشانه‌های کالبد ذهنی (کالبد تفکر) است که در باردوِ شدن سرگردان است. حال باید بی‌پریشانی ذهنت را بر نکته‌ای واحد متمرکز کنی؛ درست در همین هنگام تمرکز بر نکته‌ای واحد [شکل بخشی هدفِ واحد] مهمترین امر است. همچون کنترل‌کردن اسبی با لگام است. هرچه برآن تمرکز کنی واقع خواهد شد، پس به‌اعمال پلید فکر نکن [که ممکن است مسیر ذهنت را تغییر دهد]. درمه را، آموزشها، تفویضها، اختیارات در چنین متونی، مثل «رهایی با شنیدن»، را به‌یاد آر [ارتباط روحانی با خوانندهٔ باردو ـ تودُل یا هرکسی که این آموزشها را به‌تو داده است، به‌یاد آر یا همچنین نـوآشناییِ بـا آیـین و یـا اخـتیارات روحـانـی بـرای خواندن متون مذهبی و غیره را] که در دنیای آدمها دریافت کرده‌ای و

بکوش تا نتایج دَرمَهٔ نیک را دوام بخشی. این امر بسی مهم است. فراموش نکن، پریشان نباش! حال زمانِ خط منقسم بین بالارفتن و پایین‌رفتن است، زمانی است که اگر حتی برای لحظه‌ای تنبل شوی برای همیشه رنج خواهی برد، زمانی است که با تمرکز بر نکته‌ای واحد برای همیشه شاد خواهی بود. ذهنت را برنکتهٔ واحد متمرکز کن. بکوش تا نتایج کرمَهٔ نیک را دوام بخشی.÷

حال که زمانِ بستنِ ورودی بطن فرا رسیده، گفته شده است:
ورودی بطن را ببند و به‌مقاومت فکر کن
اکنون زمانی است که استقامت و افکار پاک ضروری است.»÷

حال این زمان فرا رسیده است. ابتدا باید ورودی بطن بسته شود و پنج روش برای بستن آن هست، پس آنها را خوب دریاب.»÷

[دومین روشِ بستن ورودی بطن:] «ای زادهٔ خاندانِ شریف، در این موقع برون‌فکنیهای زنان و مردانی ظاهر خواهد شد که در حالت جمع شدند. وقتی آنها را دیدی به‌میانشان نرو، اما به‌یاد آر و در خصوص مرد و زن [پدر و مادر] به‌عنوان گورو و همسرش [مادر الهی] به‌مراقبه بپرداز. ذهناً سجده کن و با اخلاصِ عمیق پیشکشی‌ها ده [با اشتیاقِ عظیم پرستش باطنی، (ذهنی) تقدیم دار] و تقاضای آموزش کن. به‌محضِ آنکه بشدت بر این فکر تمرکز کنی، ورودِی بطن یقیناً بسته خواهد شد.»÷

«اما اگر این کار آن را نبست و داشتی وارد می‌شدی در خصوص گورو و همسرش به‌عنوان بیدم خود یا سرورِ شفقتِ بزرگ و همسرش مراقبه کن و باطناً برای آنها قربانی ده. با اخلاصِ مفرط از آنها تقاضا

کن موفقیتهایِ روحانی به‌تو عطا کنند؛ ایـن امـر ورودی را خـواهـد بست.» ÷

[سومین روش بستن:] «اما اگر این کار [هنوز هم] آن را نـبست و داشتی وارد می‌شدی، این سومین آموزش درباره دورکردنِ شهوت و خشونت است. چهار نوع تولد هست: تولد از تخم، تولد از بطن، تولد خودبه‌خود [تولد فوق طبیعی، نشو و نما از زمین] و تولد از رطوبت. در این میان زاده‌شدن از تـخم و بـطن مشـابه یکـدیگرند. مـثل بـالا برون‌فکنیهایِ مذکران و مؤنثانی خواهد بود که در حالت گرد آمدنند و اگر در این لحظه براثرِ نیرویِ شهوت و خشونت وارد بطنی شـوی، همچون اسب، پرنده، سگ، آدم و غیره، هرچه که ممکن است باشد، متولد خواهی شد. اگر قرار باشد به‌عنوانِ مذکر متولد شوی، طـعمِ مذکربودن را خواهی چشید و پرخاشگریِ شدیدی نسبت به‌پدرت خواهی داشت و میل و حسادت به‌مادرت. اگر قرار باشد بـه‌عنوانِ مؤنث متولد شوی، طعم مؤنث بودن را خواهـی چشـید و رشک و حسدِ شدیدی نسبت به‌مادر خواهی داشت و میلِ مفرط و شورمندی به‌پدر. این امر موجب خـواهـد شـد در راهـی گـام نـهی کـه بـه‌بطن می‌انجامد و درکانونِ تلاقی تخمک و اسپرم وجدِ واجب‌الوجودی را احساس خواهی کرد. از آن مرحلهٔ وجدآور، آگاهی خود را از دست خواهی داد و جنین به‌صورت گرد، دراز و غیره رشد خواهد کرد تا جسم رسیده شود و از بطن مادر برون آید. چشمانت را خواهی گشود و خواهی دید که به‌توله‌سگی مبدل گشته‌ای در حـالی کـه قـبلاً آدم بودی. حال سگی گشته‌ای و درکلبهٔ سگ رنج خواهی کشید یا آنکه خود را [همچون خوکی] در خوکدانی، یا [به‌عنوان مورچـه] در تـل مورچگان و یا [به‌عنوان کرم] در سوراخ کرمی خواهی یافت، یا ممکن

است به‌عنوان گوساله، بز، بره و غیره متولد شوی. در اینجا دیگر بازگشتی نیست. تو هرگونه رنجی را در این وضعِ [بی‌زبانیِ] خنگی و نادانی تحمل خواهی کرد. این‌چنین شش قلمرو هستی، قلمرو جهنم، ارواحِ گرسنه و غیره را دور خواهی زد. با رنجی بی‌پایان زجر خواهی کشید. هیچ چیزی قدرتمندتر و هولناکتر از این نیست؛ افسوس! افسوس! آنها که آموزشهای سرّی گورو را دریافت نکرده‌اند، بدینسان در ورطهٔ عظیمِ سمساره سقوط خواهند کرد و رنجِ بی‌پایان و تاب‌ناپذیر را تحمل خواهند کرد. بنابراین سخنانم را بشنو و آموزشها را دریاب.» ÷

«حال آموزش برای بستن ورودی با دورکردنِ شهوت و خشونت است. گوش فرا دار و دریاب. گفته شده است: ÷

ورودی بطن را ببند و به‌مقاومت فکر کن
این زمانی است که استقامت و افکار پاک ضروی است.
دست از حسادت بدار و در خصوص گورو و همسرش مراقبه کن.» ÷

همان‌طور که در بالا گفته شد احساسِ حسادت خواهی کرد، اگر به‌عنوانِ مذکر متولد شوی مادر را دوست خواهی داشت و از پدر متنفر خواهی بود و اگر به‌عنوانِ مؤنث زاده شوی پدر را دوست خواهی داشت و از مادر متنفر خواهی بود. بنابراین برای این هنگام آموزشِ ژرفی است: ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، وقتی این چنین شهوت و خشونت برخیزد، بدین شیوه مراقبه کن: «افسوس، من موجودی با چنان کَرمَهٔ بدی هستم که تاکنون براثر چسبیدن به‌خشونت و شهوت در سمساره

سرگردانم. اگر این چنین بداشتنِ احساس خشونت و شهوت ادامه دهم تا ابد در سمساره سرردان خواهم بود و برای مدت مدیدی در اعماقِ اقیانوس رنج فرو واهم رفت. پس حال می‌خواهم دیگر احساس خشونت و شهوت نکنم. افسوس! حال هرگز احساسِ شهوت و خشونت نخواهم کرد.» با تمرکز شدید و حاد براین فکر ورودی بطن بسته خواهدشد، چنانکه تانتراها می‌گویند:«ای زادهٔ خاندانِ شریف، پریشان نبش؛ ذهنت را برنکته‌ای واحد متمرکز کن.» [در یک نقطه بر نیت خودنگاهدار.].»÷

[چهارمین روش:] «اما حتی اگر بعد از انجام‌دادن این کار ورودی بسته نشد و داشتی واردِ بطنی می‌شدی، آنگاه باید با آموزش دربارهٔ ماهیت غیرواقعی و واهی‌ماهیتِ هرچیز بسته شود. بدینسان مراقبه کن: «افسوس، پدر و مادر طوفانِ عظیم، گردباد، [باران سیاه] رعد، برون‌فکنیهایِ خوفناک و مام این پدیده‌های ظاهری در ماهیتِ واقعیِ خود واهی است. برطور هم که ظاهر شوند، واقعی نیستند. [در آنها حقیقتی نیست.] مامِ مواد کاذب و غیرواقعی هستند. بسان سرابند، [بسان رؤیا هستند] ماندگار نیستند، تغییرپذیرند. فایدهٔ آرزو چیست؟ [دلبستهٔ آنها بودن چه ثمری دارد؟] فایدهٔ ترسیدن چیست؟ [ترس و خوف از آنها چه‌ثمری دارد؟] نیستی را هستی پنداشتن است. تمام اینها برون‌فکنیایِ [توهماتِ] ذهن من است و از آن رو که خودِ ذهن از آغاز واهی ونیست است، از کجا باید آنها این چنین ظاهر شوند؟ این امر را تاکنون بدینسان در نیافتم، از آن رو یقین کردم که نیست، هستی دارد؛ غیرواقعی نیز واقعی است؛ توهم حقیقت است. به‌همین دلیل مدتی طولانی است که در سمساره سرگردانم و اگر متوجه نشده بودم که آها توهم‌اند، باید هنوز هم مدت مدیدی در

سمساره سرگردان می‌ماندم و یقیناً در مردابِ گل‌آلود رنج سقوط می‌کردم. حال آنها همچون رؤیا، همچون توهم، همچون بازتاب صدا، همچون شهرهای گندوَره‌ها [خورندگان بو[1]] بسانِ سراب، بسانِ تصویر، بسان توهمات بصری، بسان ماه در آب هستند. حتی برای لحظه‌ای واقعی نیستند. یقیناً حقیقت ندارند و کاذبند.» ÷

«با تمرکز مفرط بر این عقیدهٔ راسخ، اعتقاد به‌واقعیت آنها از بین خواهد رفت و وقتی کسی باطناً چنین عقیده راسخی دارد، ایمان به‌خود از بین رفته است. اگر غیرواقعی را این‌چنین از صمیم قلب دریابی یقیناً ورودی بطن بسته خواهد شد.» ÷

«اما اگر حتی بعد از انجام‌دادن این کار، اعتقاد به‌غیر واقعی از بین نرفت و ورودی بسته نشد و داشتی وارد بطنی می‌شدی، آموزش ژرفی در این‌باره هست.» ÷

[پنجمین روش:] «ای زادهٔ خاندانِ شریف، حتی اگر بعد از اجرای این کار، ورودی بسته نشد، باید با پنجمین روش مراقبه در خصوص روشناییِ روشن بسته شود که می‌بایست بدین شیوه انجام گیرد: «تمام مواد ذهنِ من هستند و این ذهن تهیگی، پدیده نیامده و نامسدود است.» در حالی که چنین می‌اندیشی ذهنت را طبیعی و نیامیخته و خودکفا در ماهیتِ آن نگاهدار، بسان آبی که در آب می‌ریزد، درست همچنانکه هست، رها، بی‌انتها و آرام. اگر بگذاری به‌طور طبیعی و آزاد آرام گیرد می‌توانی مطمئن باشی که ورودی برای هرچهار نوع تولد یقیناً بسته خواهد شد.» ÷

۱. gandharva، متن: Dri-Za (تلفظ: Di-Za)، سنسکریت: گندوَرَه. پریان اسطوره‌های هندی و بودایی، شهرهای آنها به‌نحو شگفت‌انگیزی از ابرها ساخته شده بود که در باران حل می‌شد و محو می‌گشت.

بسیاری از آموزشهای حقیقی و ژرف در بالا برای بستن ورودی بطن داده شد. امکان ندارد کسی که قابلیتهای زیاد، متوسط یا اندکی دارد، هرچه که باشد، با این آموزشها به‌رهایی دست نیابد چرا چنین است؟ نخست آنکه آگاهی در مرحلهٔ باردو دارای ادراک رقیق طبیعی دربارهٔ چیزهای دنیوی است، پس او می‌تواند آنچه را می‌گوییم بشنود؛ دوم آنکه حتی اگر او کر و کور بود، اکنون تمام حواس را به‌طور کامل دارد، پس می‌تواند بشنود آنچه گفته می‌شود؛ سوم آنکه دائماً تحت سلطهٔ ترس بودن موجب می‌شود بی‌پریشانی فکر کند که چه کند، پس به‌آنچه می‌گوییم گوش می‌دهد و چهارم آنکه چون آگاهی حایلی ندارد مستقیماً به‌همانجایی می‌رسد که تمرکز بدان سو جهت یافته است، پس هدایت آن آسان است. ذهن نُه بار واضح‌تر است. بنابراین حتی اگر احمق باشد، ذهن براثر نیروی کَرمَه در این هنگام چنان روشن می‌شود که می‌تواند در خصوص آنچه می‌اندیشد، به‌مراقبه بپردازد. دلیل آن همین نکاتِ اصلی و اساسی است. به‌همین دلیل نیز برگزاری مراسم و مناسک برای مردگان مفید است. ÷

به‌هرحال بسیار مهم است که تا نُه روز به‌خواندن «رهایی بزرگ با شنیدن» ادامه داد. حتی اگر در اولین رهنمود به‌رهایی دست نیابد در دیگری خواهد یافت. به‌همین دلیل است که نه فقط یک رهنمود بلکه رهنمودهای بسیاری ضروری است. ÷

[گزینش ورودی بطن:] با این حال آدمهای بسیاری هستند که عادت، نداشته‌اند اعمال نیک انجام دهند بلکه از آغاز در اجرای اعمال پلید و شریر مهارت داشته‌اند و براثر تأثیر حجابهای روان‌زندِ بسیار نیرومند رها نخواهند گشت، با وجودی که راهنمایی شده‌اند و مضامین مراقبه که در بالا ذکر شد بارها به‌آنان گفته شده است. بنابراین

اگر ورودی تاکنون بسته نشده است، آموزش ژرفی برای گزینش ورودی بطن در زیر آموخته خواهد شد. بایستی بوداها و بودی ستوه‌ها را به‌یاری فرا خواند و این «پناه‌جستن»[1] را تکرارکرد، آنگاه نام متوفی را سه‌بار بنامید و این کلمات را بگویید: ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، (نام)، ای کسی که مرده‌ای، گوش فرادار: با وجودی که با آموزشهای ذکرشده در بالا بارها راهنمایی شدی، آنها را در نیافتی. حال اگر ورودی بطن بسته نشده است زمانش فرا رسیده که کالبدی بُگیری. فقط یک آموزش نیست بلکه آموزشهای ژرف و بسیاری است که ورودی بطنی را برگزینی. پس درباب و پریشان نشو! با تمرکز شدید بخوبی گوش فرا دار و درباب.» ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، حال نشانه‌ها و ویژگیهایِ قاره‌ای پدیدار خواهد گشت که در آن زاده خواهی شد. پس آنها را بشناس. بیازما جایی را که متولد خواهی شد و قاره را برگزین.» ÷

«اگر قرار باشد در قارهٔ[2] شرقی متولد شوی، ای کالبد شریف، دریاچه‌ای آراسته به‌غازهای نر و ماده [قوهای نر و ماده] خواهی دید. به‌ایستادگی بیندیش و آنجا نرو. هرچند پر از شادمانی است اما جایگاهی است که دَرمَه در آنجا شکوفا نمی‌گردد، پس وارد نشو!» ÷

«اگر قرار است در قارهٔ جنوبی، جزیرهٔ سیب‌گل سرخ متولد شوی، تجملات و سکونتگاههایِ زیبا را خواهی دید. اگر می‌توانی وارد شو!» ÷

۱. قاعده پناه‌جستن خاشعانه در طریقت بودایی: به‌بودا پناه می‌برم، به‌درمه پناه می‌برم، به‌سنگه پناه می‌برم.

۲. نامهای این قاره‌ها بدین قرار است: لوپه Lüpah، جمبو Jambu، دَمینی‌یَن Daminyan و بَلَنگ ـ چود Balang-Chöd.

«اگر قرار است در قاره غربی، قارهٔ شادمانیِ گاوهای (مادهٔ) برآورندهٔ آرزو، متولد شوی دریاچه‌ای آراسته به‌اسبانِ نر و ماده خواهی دید. به‌آنجا نرو، بازگرد. گرچه لذت بسیار در آنجاست اما جایی است که دَرمَه در آن شکوفا نمی‌گردد. وارد آن نشو.» ÷

«اگر قرار باشد در قارهٔ شمالی، صدای ناخوشایند، متولد شوی، دریاچه‌ای آراسته به‌گلهٔ گاو یا درختان خواهی دید. آنها را به‌عنوانِ نشانه‌هایِ متولدشدن بشناس و وارد آنجا نشو. هرچند عمر طولانی و محسنات دارد اما دَرمَه در آنجا شکوفا نخواهد گشت. پس وارد نشو.» ÷

«اگر قرار باشد در مقام دِوَه متولد شوی، معابد زیبای چند طبقه از جواهرات [از فلزات گرانبها] خواهی دید. اگر شایستهٔ واردشدن هستی، پس وارد شو!» ÷

«اگر قرار باشد در مقام دِوَهٔ حسود [اسوره] متولد شوی بیشه‌های زیبا خواهی دید یا آنچه به‌نظر می‌رسد چرخهای [حلقه‌های] آتش چرخان است. به‌هیچ وجه به‌آنجا گام نگذار، به‌ایستادگی بیندیش.» ÷

«اگر قرار باشد به‌عنوان حیوانی متولد شوی از میان مَه‌غارهای صخره‌ای و گودالهایی [عمیق] در زمین و کلبه‌های حصیری را خواهی دید. به‌آنجا گام نگذار.» ÷

«اگر قرار باشد [درمیان پرته‌ها] به‌عنوانِ روحِ گرسنه متولد شوی، تنه‌های درخت و شکلهای سیاه بالا رفته، غارهای کم‌عمق و لکه‌های سیاه [دشتهای بی‌درخت متروک، جنگل بی‌درخت و جنگل بایر] خواهی دید. اگر به‌آنجا بروی به‌عنوانِ روحی گرسنه متولد خواهی شد و با هر نوع رنجی که براثر گرسنگی و تشنگی پدید می‌آید رویارو خواهی گشت. پس به‌هیچ وجه به‌آنجا نرو، بلکه با شدت و جِدّت

به‌مقاومت و استقامت بیندیش.» ÷

«اگر قرار است به‌عنوانِ موجودی جهنمی [در جهنم] متولد شوی صدای آوازکسانی را خواهی شنید که کَرمَهٔ بد دارند یا حس می‌کنی باید عاجز و درمانده به‌آنجا گام نهی و یا آنکه احساس خواهی کرد به‌سرزمین تاریکی گام می‌نهی که خانه‌های سیاه و قرمز، چاله‌های سیاه و جاده‌های سیاه دارد. اگر وارد آنجا شوی به‌جهنم گام خواهی نهاد و با رنجی تاب‌ناپذیر که براثرِ گرما و سرما پدید می‌آید روبرو خواهی گشت و هرگز از آنجا راه خروجی نداری[1]. بنابراین به‌میان آن نرو، به‌هیچ وجه وارد نشو و مراقب باش. گفته شده است: «ورودی بطن را ببند و به‌مقاومت بیندیش.» حال همین ضروری است.» ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، حتی اگر آرزوکنی که نروی، هیچ قدرتی از خودت نداری، درمانده‌ای و مجبوری که بروی. انتقام‌گیران کرمه از پشت سر در تعقیبت هستند و از جلو انتقام‌گیران و جلادان تو را می‌کشند. ظلمت، توفند، طوفانهای خشمگین، صداها، برف و باران، طوفان بیرحمِ تگرگ و طوفانهای برف به‌دُور تو خواهد گشت و تو از آنها خواهی گریخت. آنگاه در حین فرار به‌دنبال پناهی خواهی گشت و در خانه‌های مجللی که وصفش گذشت یا در پناهگاههایِ صخره‌ای با گودالهایِ زمین، میان درختان و یا در حفره‌های گلهایِ نیلوفر آبی و غیره امنیت خواهی یافت. در آنجا پنهان شده و می‌ترسی از اینکه برون آیی و فکر می‌کنی: «حال نمی‌توانم از اینجا خارج شوم.» و بر اثر ترسی که از ترک‌کردن آن مکان داری وابستهٔ آن می‌شوی. می‌ترسی

۱. در اولین کتاب (ص ۱۸۵) ذکر شده است که خروج از آنجا مدت مدیدی به‌طول می‌انجامد، به‌زودی نخواهد بود.م.

اگر خارج شوی با وحشتهایِ باردو مواجه گردی، بی‌نهایت از آنها می‌ترسی و بدینسان خود را در آنجا مخفی می‌کنی و کالبدی را هرقدر هم که بد باشد، می‌پذیری و با هرنوع رنجی رویارو خواهی گشت. این نشانه‌ای است که دیوان و نیروهای اهریمنی مانعت می‌شوند و آموزش ژرفی برای این زمان هست. پس گوش فرا دار و دریاب.» ÷

«در این زمانِ وحشت که در مانده‌ای و انتقام‌گیران در پی تو هستند باید فوراً با تمام ذهنت هروکهٔ متعالیِ مقدس یا هیه‌گریوه و یا وجره‌پانی و یا ییدمِ خود را، اگر که داری، با کالبدی عظیم و دستها و پاهای قطور طوری مجسم کنی که چنان در حالتی وحشتناک و خشمگین ایستاده‌اند که تمام نیروهای اهریمنی را لِه می‌کنند و به گردوغبار مبدل می‌سازند. براثرِ شفقت و رحمت او از انتقام‌گیران جدا می‌شوی و قدرت داری که ورودی بطن را برگزینی. این سرّ حقیقی و ژرفِ آموزش است، پس آن را دریاب. [آن را کاملاً به‌ذهنت بسپار.]» ÷

«ای زادهٔ خاندان شریف، دِوَه‌های مراقبه و غیره براثر قدرت سمادی متولد شده‌اند. طبقهٔ بزرگی از ارواح خبیث، همچون ارواحِ گرسنه و غیره هنگامی که در مرحلهٔ باردو بوده‌اند رفتار خود را [احساس یا رفتار ذهنی خود را] عوض کرده‌اند، بنابراین قادرند به‌شکلهای مختلف و واهیِ ارواحِ گرسنه و دیوان ظاهر گردند [آنها دارای قدرت تغییر شکل‌اند] و به کالبد ذهنی مبدل می‌شوند. ارواحِ گرسنه‌ای که در اعماق دریاها ساکن‌اند و ارواحِ گرسنه‌ای که در فضا پرواز می‌کنند و تمام هشتاد هزار نوع نیروی منفی [شیطانی] و غیره با عوض‌کردن رفتار خویش، آن کالبد ذهنی را گرفته‌اند. در این هنگام بهترین این است که در بحرِ نمادِ والای تهیگی فرو روی اما اگر

نمی‌توانی چنین کنی پس دربازی توهم شرکت کن. اگر این کار را هم نمی‌توانی بکنی، حداقل دلبستهٔ چیزی مباش و در خصوصِ یدمِ خود، سرورِ شفقتِ بزرگ به‌مراقبه بپرداز. آنگاه در مرحلهٔ باردو، سمبوگکایه بودا خواهی شد.» ÷

[تولد فوق طبیعی یا زاده‌شدن از بطن:] «ای زادهٔ خاندانِ شریف، اگر بدین نحو می‌بایست براثر نیروی کَرمَه وارد بطنی شوی، اکنون آموزش گزینشِ ورودی آموخته خواهد شد. گوش فرا دار! هر ورودی که ظاهر می‌شود، داخل نشو. اگر انتقام‌گیران آمدند و تو داشتی ناگزیر به‌ورود می‌شدی در خصوص هیه گریوه مراقبه کن. از آن رو که دارایِ ادراک فوق‌طبیعیِ لطیف هستی، به‌نوبت تمام مکانها را خواهی شناخت. پس برگزین. دو آموزش برای انتقال خویش به‌قلمرو پاک بودا و گزینشِ ورودیِ ناپاک و سمساره‌ای هست. پس بدینسان عمل کن:» ÷

[تولد فوق‌طبیعی با انتقال به‌قلمرو بهشتی:] «انتقال به‌قلمرو صاف فضا، قلمرو تواناییهای منزه این چنین صورت می‌پذیرد: «آه چقدر غم‌انگیز است که بعد از مدتی این چنین طولانی، سالهای بیشمارِ بی‌آغاز و بی‌پایان، در باتلاق گل‌آلود سمساره مانده‌ام. در حالی که دیگران بودا شده‌اند، من به‌رهایی دست نیافته‌ام. از این لحظه در این سمساره احساس بیزاری می‌کنم؛ از آن بیم دارم و سیر شده‌ام. حال زمان آن فرا رسیده است که آمادهٔ گریز شوم. پس باید تولدی خودانگیز را در گل نیلوفر آبی در پایِ بودا آمی‌تابه و در قلمرو وجدآور غربی سبب گردم.» با این افکار بشدت در خصوصِ قلمروِ وجدآور غربی تمرکز کن. مهم است که این کوشش صورت پذیرد. در غیر این‌صورت اگر برهدفی، بی‌پریشانی، در خصوصِ هر قلمروی که

آرزو داری، همچون قلمرو پاک یا شادی مطلق یا قـلمرو سـرشاریِ انبوه یا قلمرو برگهای بید یا کوهِ درخت نخل یا قصرِ نورِ نیلوفر آبی در اورگین (Urgyan) تمرکز کنی، فوراً در آن قلمرو متولد خواهی شد. یا اگر بخواهی به‌حضور سرور میتریه، در قلمرو شادمانی روی، براین افکار تمرکز کن: «در این لحظه در مرحلهٔ باردو وقت آن رسیده است که بـه‌حضور پـادشاه دَرمَـه، مـیتریه، در قـلمرو شـادمانی روم، پس می‌خواهم که بروم.» آنگاه خود به‌خود در قلب نیلوفر آبی در حضور میتریه متولد خواهی شد.» ÷

[بازگشت به‌دنیای آدمها:] اگر نمی‌خواهی چنین کـنی و مـایلی وارد بطنی شوی یا متوجه می‌گردی که باید چنین کـنی، آمـوزشی بـرای گزینش ورودیِ سمساره‌ایِ نـاپاک هست، پس گـوش فـرادار. مـثل گذشته با ادراک فوق طبیعی خود قاره‌ای را بنگر که انتخاب خواهی کرد و به‌مکانی گام نِه که دَرمَه در آنجا شکوفا می‌شود. ÷

«اگر داشتی خودبه‌خود در تودهٔ کثیف فضولات متولد می‌شدی، این تودهٔ متعفن را همچون بویی شیرین استشمام خواهی کرد. خود را مجذوب آن خواهی یافت و در آنجا مـتولد مـی‌شوی. پس بـه‌آنچه ظاهر شد اعتماد نکن. از تمام نشانه‌هایِ آرزو و نفرت دست بدار و ورودیِ بطنی را برگزین.» ÷

«در اینجا نیز بسیار مهم است که این چنین تمرکز شود: «می‌خواهم برای احسان به‌تمام موجودات در مقامِ امپراتوری جـهانی، در مـقام براهمنه (brāhmaṇa)، همچون درخت عظیمِ ساله (Sāla) یا به‌عنوان پسر سیدَه و یا در خانواده‌ای با دودمانِ پاکِ دَرمَه یا در خانواده‌ای که پدر و مادر با ایمانی داشته بـاشم، زاده شـوم و کـالبدی شـایسته را برگیریم که بتواند به‌تمام موجودات نفعی رساند. می‌خواهم کار نیک

انجام دهم.» با تمرکز بر این افکار باید وارد شد. در این هنگام باید بطنی را که وارد می‌شوی به‌عنوانِ قصرِ دِوَه‌ها مقدس شماری و از بوداها و بودی‌ستوه‌هایِ ده‌جهت و یبدم‌ها، بویژه سرورِ شفقتِ بزرگ، درخواست کنی [به‌درگاه آنان نیایش کنی] و با اشتیاق دربارهٔ تقاضایِ انتقال وارد شوی.» ÷

«امکان دارد که در گزینشِ ورودی اشتباهی رخ دهد: ورودی خوب براثر نیروی کَرمَه، بد دیده شود و ورودی بد، خوب. دیگر بار در اینجا نکتهٔ اساسی آموزش بسی مهم است. پس چنین کن: حتی اگر ورودیی خوب به‌نظر رسید به‌آن اعتماد نکن و اگر بد به‌نظر رسید احساس بی‌میلی به‌آن نداشته باش [رها از کشش و رانش باش.]. سرّ حقیقی، ژرف و اساسی این است که به‌مرحلهٔ برینِ تعادلِ گام نهی که خوب و بد، پذیرش و عدم پذیرش، خشونت و شهوت وجود ندارد.» ÷

اما بجز تعداد اندکی که در این امر تجربه دارند، رهایی از شرّ تمایلات ناآگاه پلید سخت است. پس برایِ ممانعتِ او از اینکه در میان گناهکارانی با توانایی‌های ناچیز، پَست‌ترین پَستها، آنان که همچون درندگانند پناه گیرد، اگر نتوانست بدین شیوه از شهوت و خشونت دست بدارد باید دوباره نام متوفی را نامید و این کلمات را گفت: ÷

«ای زادهٔ خاندانِ شریف، اگر نمی‌دانی چگونه ورودیِ بطنی را برگزینی و نمی‌توانی از شهوت و خشونت رها گردی، پس هرگاه هریک از تجربیاتی که در بالا ذکرش رفت، پدیدار شد نام سه گوهر را فراخوان و به‌آنها پناه ببر. از سرورِ شفقتِ بزرگ درخواست کن [به‌درگاه شفیق بزرگ نیایش کن] با سر بالا گرفته پیش رو. از دلبستگی

و حسرت‌خوردن برای خویشان و دوستان، پسران و دخترانت دست بدار. آنها را پشت سر گذاشته‌ای؛ نمی‌توانند کمکت کنند [سودی به‌حالت ندارند.] اکنون در میان نور آبی‌فام دنیای آدمها یا نورسپید دِوَه‌ها گام نِه. به‌قصرهایِ جواهرات و باغهایِ شادمانی گام نِه.» ÷

این بایستی تا هفت بار تکرار شود. بعد باید از بوداها و بودی ستوه‌ها تمنا کرد و «نیایش باردو که از ترسیدن محافظت می‌کند» و «مصراعهای عمدهٔ باردو» و «نجات از کوره راهِ خطرناکِ باردو» را تا هفت بار خواند. باید «رهایی با پوشیدن که خود به‌خود سکنده‌ها را رها می‌سازد» و «تمرین روزانه که خود به‌خود تمایلات ناآگاه را رها می‌سازد» بوضوح و شمرده خوانده شود. ÷

[نتیجه‌گیری کلی:] با صحیح عمل‌کردن، جوگی‌هایی که دارایِ والاترین بصیرت هستند، در باردوِ واپسین دمِ مرگ، فوران آگاهی را موجب می‌شوند و مجبور نیستند در مرحلهٔ باردو سرگردان گردند، بلکه از آن می‌گذرند و به‌رهایی نائل می‌گردند. در مورد آنها که در ردهٔ پایینتری قرار دارند، تعداد اندکی از آنها که با تجربه‌ترند روشناییِ روشن دَرمَه‌تا را بعد از واپسین دَم مرگ می‌شناسند، از آن می‌گذرند و بودا می‌گردند. آنها که در ردهٔ پایین‌تری قرار دارند طبق نتایج کَرمَه‌ای خود در این یا آن زمان، وقتی در خلال هفته‌های بعد برون‌فکنیهایِ صلحجو و خشمناک در باردو دَرمَه‌تا ظاهر شد، رها می‌گردند. چون مراحل مختلفی هست، در مرحله‌ای خواهند شناخت که مناسب آنان است و به‌رهایی دست خواهند یافت. ÷

اما آنها که نتایج کَرمَه‌ای ضعیف دارند و کسانی که دارایِ حجابهایِ روان‌نژند بسیار و کَرمَهٔ پلیدِ فراوانند باید زیرین‌تر روند و در باردو شدن سرگردان شوند. اما چون رهنمودهای بسیار، همچون

پله‌هایِ نردبان است آنان هنگام این یا آن رهنمود خواهند شناخت و رها خواهند گشت. با وجود این کسانی که نتایج کَرمَه‌ای آنان بسیار ضعیف است اگر در خلالِ مراحلِ فوق نشناسند و غرق ترس شوند، سلسله‌ای راهنماییها برای بستن ورودی بطن و انتخاب ورودی هست. پس آنها در یکی از این رهنماییها خواهند شناخت و با اعتقاد به‌موضوعِ مراقبه به‌والاترین مرحلهٔ تقوا و فضیلت بیکران دست خواهند یافت. ÷

حتی پست‌ترینِ پَستها، آنان که شبیه حیواناتند، براثر پرهیزگاریِ پناه‌بردن، قلمروهای پست را رد می‌کنند. آنان کالبد گرانقدر آدمی را با تمام آزادیها و فرصتهای مناسب می‌گیرند و در زندگی بعدی با گورو مقدسی یا دوستی روحانی برخورد خواهند کرد، طوری که آموزشهارا دریافت می‌دارند ورها می‌گردند. ÷

اگر این آموزش را در خلالِ باردوشدن دریافت دارند، نتاج کَرمَه‌ای خوب را دوام می‌بخشد، مثل این است که لوله‌ای را درکانال شکسته آب کار بگذارند. حتی اگر گناهکاران بزرگ این آموزشها را بشنوند، امکان ندارد که رها نگردند، چرا چنین است؟ زیرا در خلالِ باردو دعوت شفقت‌آمیز بوداهایِ صلحجو و خشمناک و دِوَه‌ها و دعوت اغواکنندگان و نیروهایِ منفی با یکدیگر می‌آیند، طوری که رفتار ذهنیِ آنها فقط با شنیدن این آموزشها تحت نفوذ قرار می‌گیرند و به‌رهایی دست می‌یابند. نفوذ بر آنها آسان است زیرا کالبد ذهنی [کالبد تفکر] مبنایِ گوشت و خون ندارد. هرقدر هم در مرحلهٔ باردو تا دوردست سرگردان باشند، با ادراکِ فوق طبیعیِ لطیف می‌بینند و می‌شنوند و می‌آیند. این امر بینهایت مفید است زیرا بعد می‌فهمند و ذهنشان آنی تحت نفوذ قرار می‌گیرد. همچون کاربرد تیر و کمان است

یا تنهٔ عظیم درختی که صد مرد هم نتوانند آن را حرکت دهند، امـا وقتی در آب گذاشته شود، در لحظه‌ای به‌هر جـایی کـه بـخواهـند، می‌رود؛ همچون کنترل‌کردن اسبی با لگام است. ÷

به‌هر جهت به‌تمام کسانی که مرده‌اند باید نزدیک شد و حرف زد. اگر جسد هنوز هست دوستی باید ایـن تـذکرات را مکـرر در مکـرر بخواند تا خون و چرک [مایع زرد] از سوراخهای بینی بیرون بیاید. در خلال این کار جسد باید آرامش داشته باشد و در این مورد باید این نکات مراعات شود: نباید حیوانات را برای خیرکردن در راه مـتوفی قربانی کرد. در حضور جسد دوستان و خویشان نباید نـاله و زاری، سوگواری و سر و صدا کنند. این‌کار باید در جای دیگری انجام شود، اما تا آنجا که ممکن است باید اعمالِ نیک و باتقوا انجام شود. ÷

وجره‌پانی: بودی ستوهٔ انرژی در مظهر خشمناک خود

درست مثل «رهایی بزرگ با شنیدن» خوب است که هریک از آموزشهای دیگری که ضمیمهٔ این آموزش است خوانده شود. شخص باید این را پشت سر هم بخواند و معانی واژه‌ها و اصطلاحات را از بر کند. در آن صورت وقتی مرگ فرا می‌رسد و نشانه‌های آن شناخته می‌شود اگر وضع کسی اجازه می‌دهد باید آن را با صدایِ بلند بخواند و به‌تعمق پردازد. اگر کسی قادر به‌این کار نیست باید گذاشت تا دَرمَه برادری بخواند زیرا این تذکر یقیناً رها خواهد ساخت. در آن تردیدی نیست. این آموزش نیاز به‌تمرین ندارد. تعلیمی ژرف است که فقط با دیدن، شنیدن و خواندن رها می‌سازد. این تعلیم ژرف گناهکاران بزرگ را هم در رَه نهانیِ رهنمون می‌شود. اگر کسی واژه‌ها و اصطلاحات را، حتی وقتی هفت سگ او را دنبال می‌کنند، فراموش نکند در مرحلهٔ باردوِ واپسین دمِ مرگ رها می‌شود. حتی اگر بوداهای [سه زمان] گذشته، حال و آینده در این مورد بکوشند و بجویند آموزشی [آموزه‌ای] بهتر از این نخواهند یافت. ÷

iti ÷ ཞེས་བྱ་བ་ཐེག་པ་ཆེན་པོ།

آموزش باردو که آدمها را رها می‌سازد، جوهر درونیتر و ژرفتر، «رهایی بزرگ با شنیدن». این گنجینه را سیدَه کَرمَه ـ لینگ پَه دَرکوه گمپو ـ در پیدا کرده است. باشد که برای دَرَمه و تمام آدمها مفید افتد. ÷

Sarvamaṅgalam ÷

نیایشهایِ الهام‌بخش

این نیایشها از مجموعهٔ متونِ تِرمَه است که به‌باردو ـ تودُل مربوط می‌شود. تمام اینها به‌عنوان تمریناتِ مذهبی در باردو ـ تودُل ذکر شده‌اند و بعضی از مصراعهایِ آن به‌عنوانِ بخشی از آموزشها برای متوفی نقل‌قول شده‌اند. واژه‌ای که «نیایش» ترجمه شده است به‌طور تحت‌الفظی «راه ـ آرزو» (تبتی: Smon-Lam) معنامی‌دهد. این تقاضایی از وِدَه‌ای برونی نیست بلکه روشی برای تطهیر و رهنمایی ذهن است. از طریق بیدارکردنِ آرزویِ فطریِ ذهن به‌منظور نیکی و احسان؛ همچون نیایش که برآوردنِ هدف را به‌سوی خود جلب می‌کند، مؤثر می‌افتد.

نیایش الهام‌بخش به‌منظور فراخواندن بوداها و بودی‌ستوه‌ها برای نجات

هنگامی که مرگ فرا می‌رسد، بوداها و بودی‌ستوه‌ها را به‌منظور نجات فرا خوانید. برای سه گوهر باید قربانیِ مادی و باطنی دهید و در حالی که بخور معطر در دست دارید این کلمات را با نیروی شدید

تمرکز بگویید: ÷

ای بودایان وبودی‌ستوه‌ها که در ده جهت سکونت دارید، دانایان با پنج نوع چشم، حامیانِ محبوبِ تمام موجودات با قدرتِ شفقتِ خود به‌این مکان بیایید و این قربانیهای مادی و باطنی را بپذیرید. ÷

ای شفیقان، شما دارایِ فرزانگیِ درک، شفقت مهربانانه، اعمال مؤثر و قدرتِ حامیانه‌ای هستید که فکر را یارای تصور آن نیست. ای مقدسان، این آدم، (نام)، دارد از این دنیا به‌ساحلِ دیگر می‌رود. این دنیا را ترک می‌گوید. چاره‌ای جز مردن ندارد؛ دوستی ندارد، بسی رنج می‌برد، پناهی ندارد، حامی ندارد، متحدی ندارد. چراغ حیاتش خاموش می‌شود. دارد به‌دنیای دیگر می‌رود، به‌ظلمت انبوه گام می‌نهد، به‌ورطه‌ای ژرف سقوط می‌کند. به‌جنگل انبوه گام می‌نهد، قدرت کَرمَه او را دنبال می‌کند. به‌بیابان برهوت گام می‌نهد. اقیانوس عظیم او را در می‌رباید، باد کَرمَه او را به‌پیش می‌راند، به‌جایی می‌رود که بن محکمی نیست، به‌مبارزه‌ای عظیم دست یازیده است، روحِ اهریمنی بزرگ او را ربوده است، قاصدان سرور مرگ او را وحشت‌زده کرده‌اند، به‌دلیل کَرمَهٔ خویش به‌هستیی پس از هستیِ دیگر می‌رود. درمانده است، زمانش فرا رسیده است که تنها، بدون هیچ دوستی رود. ÷

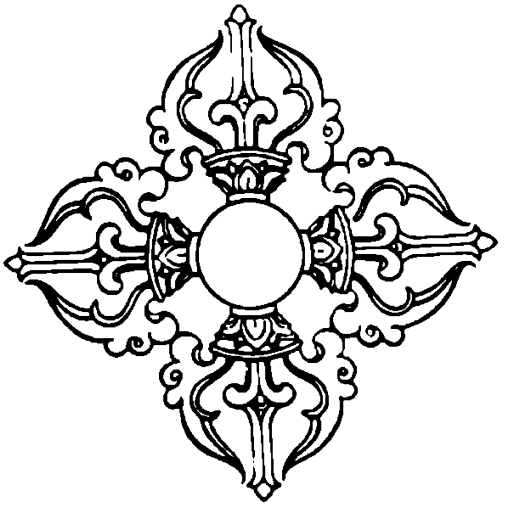
ای شفیقان، پناه او باشید، (نام) که پناهی ندارد، حمایتش کنید، از او دفاع کنید، او را از ظلمتِ بزرگ باردو حفظ کنید، او را از گردباد عظیم کَرمَه کنار گردانید، از وحشت عظیم سرور مرگ حفظ کنید، از کوره راهِ خطرناکِ و طولانی باردو نجات دهید. شفیقان، نگذارید شفقتتان اندک باشد، نجاتش دهید، نگذارید به‌سه قلمرو پست‌تر رود، سوگند پیشین خود را فراموش نکنید بلکه بسرعت قدرتِ شفقتتان را ارسال دارید. ÷

ای بوداها و بودی‌ستوه‌ها، نگذارید شفقت و وسایل استادانهٔ خود برای

او (نام) اندک باشد، او را با شفقتِ بِرُبایید، نگذارید هیچ موجودی درونِ قدرتِ کَ مَهْ پلید فرو افتد.÷

باشد که سه گوهر پناهی برای رنج در باردو باشند.÷

این مطالب را باید خود شخص و دیگران با اخلاص ژرف سه بار بخوانند. آنگاه باید «رهایی با شنیدن»، «نجات از کورهِ راهِ خطرناکِ باردو» و «نیایش باردو که از ترسیدن حفاظت می‌کند» خوانده شود.÷



وجرهٔ چهارسر، آرم اموگسیدی و نماد فرزانگی تکامل‌یافته

مصراعهای عمدهٔ شش باردو

حال که باردو تولد برمن پدیدار می‌گردد
می‌خواهم دست از بطالت بِدارم، چراکه زندگی وقتی برای آن ندارد
به رَه ناپریشانِ مطالعه، بازتاب و مراقبه گام نهم
برون‌فکنیها کنم، ره را در نظر آورم و سه کایه را دریابم
حال که به‌کالبدِ آدمی دست یافته‌ام
در این ره وقتی نمی‌ماند که ذهن سرگردان شود. ÷

حال که باردو رؤیاها برمن پدیدار می‌گردد
می‌خواهم از خوابِ جسد سانِ نادانیِ بی‌قید و بند دست بدارم
و بگذارم افکارم بی‌پریشانی به‌حال طبیعی خود روند
رؤیاها را در روشناییِ روشن کنترل کنم و تغییر شکل دهم
نمی‌خواهم.همچون هیچ حیوانی به‌خواب روم
بلکه می‌خواهم خواب و عمل را وحدت بخشم. ÷

حال که باردو مراقبهٔ سمادی [دَیانه باردو] برمن پدیدار

می‌گردد
می‌خواهم دست از انبوه پریشانی و سردرگمی [پندار باطل] بدارم
[باشد که ذهن در مرحلهٔ نیاشفتگیِ بی‌پایان قرار گیرد]
و بی‌حرص و ناآرامی درمرحلهٔ بیکران بیاسایم.
در دو تمرین: تجسم و کمال، استوار باشم
در هنگام مراقبهٔ بر نکته‌ای واحد، رها از فعالیت شوم
نمی‌خُواهم در چنگ قدرت احساساتِ سردرگم افتم. ÷

حال که باردوِ واپسین دَم مرگ برمن پدیدار می‌گردد
می‌خواهم از تمام آزمندیها، حسرتها و دلبستگی‌ها دست بدارم
بی‌پریشانی در آگاهیِ روشنِ آموزش گام نهم
و آگاهیم را به‌فضایِ ذهنِ زاده نشده پرتاب کنم
این کالبد متشکل از گوشت و خون را ترک کنم
می‌خواهم آن را بسانِ توهمی گذرا بدانم. ÷

حال که باردوِ دَرمَه تا [باردو حقیقت] بر من پدیدار می‌گردد
می‌خواهم از تمام افکار ترس و وحشت دست بِدارم
می‌خواهم آنچه را ظاهر می‌شود به‌عنوان برون‌فکنیهایم بشناسم
و بدانم که دیداری در باردوست
حال که به‌این نقطهٔ سرنوشت‌ساز رسیده‌ام
نمی‌خواهم از صلحجویان و خشمگنان، برون‌فکنیهایم،

بترسم. ÷

حال که باردوشدن [باردو تولد دوباره] برمن پدیدار می‌گردد
می‌خواهم ذهنم را بر نکته‌ای واحد تمرکز بخشم
و بکوشم تا نتایجِ کرمه خوب را دوام بخشم
ورودی بطن را ببندم و به‌مقاومت بیندیشم
این وقتی است که استقامت و فکر پاک لازم است
می‌خواهم دست از حسادت بدارم و در خصوص گورو و همسرش مراقبه کنم. ÷

با ذهنی بس دور [با تعلل]، به‌آمدن مرگ نیندیشم
این فعالیتهای بیهوده را به‌مرحلهٔ عمل در آورم
حال بازگشت با دست خالی، پریشانیِ مطلق است
نیاز، شناخت دَرمَه مقدس است
پس چرا هم‌اکنون دَرمَه را تمرین نکنم
از دهانِ سیدَه‌ها این کلمات بیرون آمده است
اگر آموزش گورو خود را به‌قلبت نسپاری
آیا فریب‌دهندهٔ خویش نخواهی بود؟ ÷

نیایش الهام‌بخش برای نجات از کوره‌راه خطرناکِ باردو

گوروها، ییدم‌ها، داکینی‌ها را بِستا
باشد که با عشقی عظیم ما را در رَه رهنمون شوند. ÷

وقتی براثر سردرگمی [پندار باطل] در سمساره سرگردانم[1]
در رَه نورِ نیاشفتهٔ مطالعه، بازتاب و مراقبه
باشد که گوروهای دودمان مقدس پیشاپیشم روند
همسرانشان، دستهٔ داکینی‌ها پشت سرم [مادران محافظ پشت سرمان]
یاریم ده تا از کوره راه خطرناک باردو بگذرم
و مرا به‌مرحلهٔ کمال بودا بَر [و ما را در مرحلهٔ کمال بودا جای ده]

وقتی براثر نادانی شدید در سمساره سرگردانم

۱. در کتاب اول ضمایر کلیه اشعار به‌صیغهٔ جمع آمده است: وقتی براثر توهم (پندار باطل) در سمساره سرگردانیم...م.

در راه نورِ درخشانِ فرزانگیِ دَرمَه داتو [فرزانگی حقیقت]
باشد که ویروچَنَهٔ مقدس پیشاپیشم رود
همسرش، ملکهٔ فضای وجره پشت سرم
یاریم ده تا ازکوره‌راه خطرناک باردو بگذرم
و مرا به‌مرحلهٔ کمال بودا بر. ÷

وقتی براثر پرخاشگری (خشونت) شدید در سمساره سرگردانم
در راه نور درخشانِ فرزانگی آیینه‌گون
باشد که وجره ستوهٔ مقدس پیشاپیشم رود [راهبرمان شود]
همسرش بودا ـ لوچَنا پشت سرم [باشد که او، آنکه چشم بوداست، محافظ پشت سرم]
یاریم ده تا ازکوره‌راه خطرناک باردو بگذرم
و مرا به‌مرحلهٔ کمال بودا بر. ÷

وقتی بر اثر تکبر شدید در دریای سمساره سرگردانم
در راه نور درخشان فرزانگی برابری
باشد که رتنه سمبوهٔ مقدس پیشاپیشم رود
همسرش مامکی پشت سرم
یاریم ده تا ازکوره‌راه خطرناک باردو بگذرم
و مرا به‌مرحلهٔ کمال بودا بر. ÷

وقتی براثر امیال شدید [دلبستگی] در سمساره سرگردانم
در راه نورِ درخشانِ فرزانگیِ تشخیص

باشد که امی‌تابهٔ مقدس پیشاپیشم رود
همسرش پاندره واسینی پشت سرم
یاریم ده تا ازکوره راه خطرناک باردو بگذرم
و مرا به‌مرحلهٔ کمال بودا بر. ÷

وقتی براثر بخل (حسد) شدید درسمساره سرگردانم
در راه نور درخشان فرزانگیِ تحقق اعمال
باشد که اموگسیدی مقدس پیشاپیشم رود
همسرش سمیه تارا پشت سرم
یاریم ده تا ازکوره راه خطرناک باردو بگذرم
و مرا به‌مرحلهٔ کمال بودا بر. ÷

وقتی براثر تمایلات ناآگاه و شدید [گرایشات شدید] در سمساره سرگردانم
در راه نور درخشان فرزانگی فطری
باشد که جنگجویان ویدیا دَرَه پیشاپیشم روند
همسرانشان، دستهٔ داکینی‌ها پشت سرم
یاریم ده تا ازکوره‌راهِ خطرناک باردو بگذرم
و مرا به‌مرحلهٔ کمال بودا بَر. ÷

وقتی براثر برون‌فکنیهای سردرگمِ [توهمِ] سخت و شدید در سمساره سرگردانم
در راه نور درخشان تمام ترسها
باشد که مقدسان، صلحجویان و خشمگنان، پیشاپیشم روند

دستهٔ داکینی‌ها، ملکه‌های فضا، پشت سرم
یاریم ده تا از کوره‌راه خطرناک باردو بگذرم
و مرا به‌مرحلهٔ کمال بودا بَر. ÷

باشد که عنصر فضا [اثیری][1] در مقام دشمن برنخیزد [دشمنان برنخیزند]
باشد که قلمرو آبی بودا را ببینم [ببینیم]
باشد که عنصر آب [عناصرِ آب‌گونه] در مقام دشمن برنخیزد
باشد که قلمرو سپید بودا را ببینم
باشد که عنصر آتش [عناصر آتشی] در مقام دشمن برنخیزد
باشد که قلمرو زرد بودا را ببینم
باشد که عنصر آتش در مقام دشمن برنخیزد
باشد که قلمرو سرخ بودا را ببینم
باشد که عنصر هوا [عناصر هوا] در مقام دشمن برنخیزد
باشد که قلمرو سبز بودا را ببینم
باشد که رنگین‌کمان عناصر [عناصر رنگین‌کمان] در مقام دشمنان برنخیزند
باشد که قلمروهای بودایان را ببینم
باشد که صداها، نورها و پرتوها در مقام دشمن برنخیزند
باشد که قلمروهای بی‌پایان صلحجویان و خشمگنان را ببینم
باشد که تمام صداها را همچون صدای خویش بشناسم

۱. ضمایر در نخستین کتاب به‌صیغهٔ جمع آمده است. از تکرار آن صرف نظر می‌شود.م.

باشد که تمام نورها را همچون نور خود بدانم
باشد که تمام پرتوها را همچون پرتو خود بدانم
باشد که خودبخود باردو را همچون خود بدانم
باشد که به‌قلمروهای سه‌کایه دست یابم. [باشد که سه‌کایه در باردو دریافته شود.]. ÷

نیایش باردو که از ترسیدن حفاظت می‌کند

حال که سفر زندگیم به‌پایان رسیده است
و چون هیچ خویشی از این دنیا با من نمی‌رود
در مرحلهٔ باردو، تنها و سرگردانم
باشد که بودایانِ صلحجو و خشمناک قدرت شفقتشان را
بفرستند
و ظلمتِ پهناور نادانی را بزدایند. ÷

وقتی گسسته از دوستان محبوب، تنها و سرگردانم
[پندار شکلهایم] برون‌فکنیهایم، شکلهای تهی ظاهر می‌گردند
باشد که بودایان قدرت شفقتشان را بفرستند
طوری که وحشتهایِ باردو نیاید. ÷

وقتی پنج نور درخشانِ فرزانگی بدرخشد [برمن بتابد]
باشد که بی‌پروا خویشتن را بشناسم
وقتی شکلهای صلحجو و خشمناک پدیدار می‌شوند
باشد که بی‌پروا و سرشار از اعتماد باردو را بشناسم. ÷

وقتی براثر قدرتِ کرمَهْ پلید رنج می‌کشم
باشد که بودایان صلحجو و خشمناک رنج را بزُدایند
وقتی صدای دَرمَه‌تا همچون هزاران رعد می‌غرد
باشد که صدایِ آموزش مَهایانه شود. ÷

وقتی بی‌پناه کَرمَهْ خود را پی می‌گیرم
باشد که بودایان صلحجو و خشمناک پناهم شوند
وقتی از کَرمَهْ تمایلات ناآگاه رنج می‌برم
باشد که سمادی وجد و روشناییِ روشن برخیزد. ÷

در لحظهْ زایشِ خودانگیز در باردوشدن
باشد که آموزشهای کاذب اغواگران [مارَه Māra] برنخیزد
وقتی براثر قدرت فوق طبیعی به‌هرجا که آرزو کنم برسم
باشد که وحشتهایِ واهیِ کَرمَهْ پلید برنخیزد. ÷

وقتی حیوانات شکاری وحشی می‌غرند
باشد که صدای دَرمَه، صدای شش هجا، شود
وقتی که برف، باران، باد و ظلمت مرا دنبال می‌کنند.
باشد که به‌چشم روشنِ و الهی فرزانگی دست یابم. [باشد که با چشم آسمانیِ فرزانگیِ روشن ببینم]

باشد که تمام موجودات یک قلمرو در درمه
رها از حسادت، در مرحلهْ والاتری تولد یابند
وقتی که شهوات، گرسنگی و تشنگی بسیار را موجب

می‌شوند
باشد که درد گرسنگی و تشنگی، گرما و سرما، برنخیزد. ÷

وقتی که والدین آینده‌ام را درحالت یکی‌شدن می‌بینم
باشد که بوداهای صلحجو و خشمناک را با همسرانشان ببینم
با قدرت گزینشِ زادگاهم، برای احسان به‌دیگران
باشد که کالبد کاملی مزین به‌نشانه‌های فرخنده به‌دست آوردم. ÷

با به‌دست آوردن کالبد کامل آدمی برای خودم
باشد که تمام کسانی که مرا می‌بینند و می‌شنوند فوراً رها گردند
باشد که کَرمَه پلید خود را پی نگیرم [نگذارم کَرمَه پلیدم دنبالم کند]
اما محسناتی را که دارم پی گیرم و فزون کنم. ÷

هرجا که زاده شوم، باشد که در آنجا
با بیدم این زندگی رویارو گردم [باشد که با فاتحان، دِوَه‌های صلحجو و خشمناگ دیدار کنم]
به‌محض تولد بدانم چگونه راه روم و صحبت کنم
باشد که قدرت فراموش‌نکردن و خاطرات زندگی قبلی را به‌دست آورم. ÷
در تمام مراحل یادگیری، چه عالی، چه میانه و چه پست
باشد که فقط با شنیدن، فکر کردن و دیدن دریابم

هرجا که زاده شوم، بگذار که آن سرزمینی مقدس باشد
چنانکه تمام موجودات (باشد که) شاد باشند. ÷

ای بودایان صلحجو و خشمناک، باشد که من و دیگران
همچون شما گردیم، درست همان‌گونه که هستید
با شکلهای شما و نشانه‌های خجسته
با همراهان [پیروان] شما، زندگی دراز شما و قلمروهای
شما. ÷

سَمَنتَه بَدَره، صلحجویان و خشمگنان، شفقت لایتناهی
قدرت حقیقتِ دَرمَهْ پاک
و پیروان تانترا در مراقبه بر نکته‌ای واحد
باشد که مقدسان این نیایشِ الهام‌بخش را اجابت کنند. ÷

پرنگچن (Pernagchen): سیاهپوش، حامی مخصوص نشانهای کَرمَه کگیو در آیین بودایی تبتی. کرمه کگیو، پرنگچن را از خاندان کرمه پکسی، دومین گیتلوَه کرمَه‌په که پدرش کاهنی تانترایی بود، گرفت. پرنگچن نیمی از بدنش سرو نیم دیگر دهان است. چاقوی هلالی او توهین‌کنندگان به‌آموزه را نابود می‌کند و پیالهٔ جمجمهٔ وی سرشار از توانگری، چه مادی و چه معنوی، برای تمام کسانی است که آداب و اعمال این آموزه را به‌جا می‌آورند.

[پی‌گفتار]

[دستنویس شامل هفت مصراع دیگر است که لامایی یا کاتبی آن را تألیف کرده اما چون به‌آموزش لامایی وفادار بوده است که هویت شخص باید نزد خودش مکتوم بماند و کتب دینی فقط با نگاه خلق خدا ستوده و تمجید می‌شود، نام خود را ذکر نکرده است: ÷

با نیت پاک و کاملم
در سرودن این، با یاریِ ریشهٔ شایستگیها و مزیتهای آن
باشد که موجوداتِ بی‌حامی، مادران
در مرحلهٔ {کمالِ} بودا جای داده شوند
بگذار افتخارِ تابانِ خجستگی بیاید تا دنیا روشن گردد
بگذار این کتاب خجسته باشد
بگذار محسنات و نیکی در هر راهی کامل باشد. ÷

دراینجا دستنویس باردو تودُل به‌پایان می‌رسد.] ÷

فهرست توضیحی واژه‌های ناآشنا

Ādibuddha، آدی بودا

به‌معنای نخستین یا اولین بوداست. ص ۸۶.

بودای نخستین که خود پرورده و قائم به‌خویشتن است. همواره در نیروانا و روشناییِ محض است؛ بواسطهٔ قوهٔ مخیله و شهودی خویش پنج بودای تفکر و مراقبه را پدید می‌آورد. ← : داریوش شایگان. ادیان و مکتبهای فلسفی هند، تهران، مرکز ایرانیِ مطالعهٔ فرهنگها، ۱۳۵۶، (دو ج.)، ص ۱۷۸.

Ākāśagarbha، آکاشه‌گَربَه

متن : Nani-mkhahi-snying-po (تلفظ تبتی : Nam-khai-nying-po) به‌معنای بطن یا زهدانِ آسمان، فضا. وی بودی ستوهٔ جوهر فضاست. در سومین روز باردو همراه با رَتنَه سَمبَوَه ظاهر می‌شود. آکاشه به‌معنای اثیر یا در واقع یکی از پنج عنصر اثیر (اتر) است. ص ۵۷، ۱۰۰، ۱۱۱.

آنکه خاستگاهش اثیر است. ←:

Wörterbuch der Mythology: Götter und Mythen des indischen Subkontinents, Band 5. , heraus. H.W. Haussig, Klett-Cootta, 1984, s.309.

Akṣobhya، اکشوبیه (وجره ستوه اکشوبیه)

متن: Rdorje-sems-dpah Mi-bskyod-pa (تلفظ تبتی: Dorje-sems-pa Mi-kyod-pa) دَیانه بودایِ جهت شرق که در کتاب از آن با عنوان وجره ستوه نام برده می‌شود. اکشوبیه به‌معنای ثابت و بیحرکت است. وی دومین تتاگته در شرق ماندالاست که در دومین روز بـاردو ظـاهر مـی‌شود. ص ۲۵، ۵۴-۵۶، ۹۷-۱۰۰، ۱۰۹، ۱۱۱-۱۱۳، ۱۱۵، ۱۲۷، ۱۹۰.

اکشوبیا یکی از پنج بودایی تفکر و مراقبه است. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۱۷۸.

Ālokā، آلوکا

متن: Snang-gsal-ma (تلفظ تبتی: Nang-sal-ma) نماد نور یا تجسم‌بخشِ نور است. بودی ستوهٔ مؤنث که چراغ یا مشعلی در دست دارد و امی‌تابه را در چهارمین روز همراهی می‌کند. ص ۵۹، ۱۰۳، ۱۱۱.

← عمل دیدن یا نگاه‌کردن، نظر، سیما، منظر، هیکل، صورت، ظاهر، وضع، دید، بینایی، بینش، تصور، روشنایی، فروغ، درخشندگی... ← : فرهنگ سنسکریت ـ فارسی، سیدمحمدرضا جلالی نائینی، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، تهران، ۱۳۷۵، جلد اول، ص 268.

Amitābha، امی‌تابه

متن: Snang-va-mthah-yas (تلفظ: Nang-wa-tho-yay) به‌معنای نور یا روشنایی بیکران، تجسم‌بخشِ زندگی جاوید است. چهارمین

تناگته در غرب ماندالا که در چهارمین روز باردو ظاهر می‌شود. ص ۲۶، ۵۸، ۵۹، ۷۷، ۸۶، ۱۰۲-۱۰۵، ۱۰۹، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۲۹، ۱۷۴، ۱۹۱.

امی‌تابا یکی از بودایانِ تفکر و مراقبه، بودای محافظ آفرینش چهارم است. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۱۷۸.

Amoghasiddhi، اموگسیدی

متن: Don-yod-grub-pa (تلفظ تبتی: Don-yōd-tub-pa) به‌معنای فاتح قادر، اجرا و تکمیل تمام اعمال و قدرتهاست. تناگته‌ای که در پنجمین روز باردو ظاهر خواهد شد. ص ۲۶، ۶۰-۶۲، ۱۰۵-۱۰۷، ۱۰۹، ۱۱۱، ۱۳۱، ۱۸۳، ۱۹۱.

آموگاسیدا، بودای تفکر و مراقبه. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۱۷۸.

amṛta، امرته

معجون، اکسیر، شهد جاودانگی یا زندگی روحانی است. ص ۶۴.

به‌معنایِ نامیراست. ← : *Wörterbuch der... s. 38* .
شربت جاودانی. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند. ص ۲۶۷.
امریت (امرت): حیات ابدی، آب حیات، بیزوال. ← : اوپانیشاد (سرّ اکبر). ترجمهٔ شاهزاده محمد داراشکوه فرزند شاهجهان از متن سانسکریت، با مقدمه و حواشی و تعلیقات و لغتنامه و اعلام بسعی و اهتمامِ دکتر تاراچند و سیدمحمدرضا جلالی نائینی، چاپ تابان، ۱۳۴۰، ص ۳۲۱.
به‌پالی amata به‌معنایِ بیمرگی، نامی است برای نیروانه، رهایی غایی از دایرهٔ وجود و همچنین از مرگهای همواره مکرر. ← : بودا: گزارش کانون پالی: بودا، آیین، انجمن، ترجمهٔ ع. پاشائی، انتشارات مروارید، چاپ چهارم، ۱۳۶۸،

ص ۵۳۵.

در لغت یعنی «نه ـ مرده» و در اصطلاح یعنی بیمرگی؛ یعنی نیروانه چون ذات جاویدی. ← : راه آئین (ذمه‌پده یا سخنان بودا) با مقدمه‌ای دربارهٔ زندگی بودا و توضیح اشعار متن، ترجمهٔ ع. پاشایی، انجمن فلسفهٔ ایران، ۱۳۵۷. ص: ۱۴۰، ۲۷۴ و ۲۸۴.

بیمرگ، دارای حیات ابدی، آب حیات، بی‌زوال... ← : فرهنگ سنسکریت ـ فارسی. ص 163 - 164.

Amṛtā، امرتا

یکی از شش جوگی بانوی (yugini، یوگینی) جنوب، شهد نامیرا یا اکسیر جاودانگی، که قرمزرنگ و عقرب سر است و گل نیلوفر آبی در دست دارد. ص ۶۴، ۱۳۵.

Amṛtakuṇḍalī، اَمرتَه‌کوندَلی

حلقهٔ شهد، مارپیچ، اکسیر یا معجونِ ضد مرگ که نگهبان دروازهٔ شمالی است و بویژه با مرگ ارتباط دارد. ص ۶۴، ۱۰۹.

Aṅkuśā، انکوشا

متن: Chags-kyu-ma (تلفظ تبتی: Chak-yu-ma)، آنکه سیخ دارد، قلاب، الههٔ نگهبانِ دروازه. شاکتی یا همتایِ مؤنث ویجَه‌یَه (Vijaya). ص ۱۰۹، ۱۳۴.

Asura، اسوره

در اینجا به‌مفهوم خداوندگار حسود یا شاید بتوان گفت اهریمن آمده است. ص ۴۲، ۶۳، ۶۵، ۷۶، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۱۳، ۱۶۰، ۱۷۱.

در ریگ‌ودا اسورا صفتی بود که اغلب به‌خدایان فرمانروایی اطلاق می‌شد... تا عاقبت از مقام خود سقوط کردند و در پایان ودا همگام با اهریمنان گردیدند. کلمهٔ اسورا از ریشهٔ اسو به‌معنی مولا و سرور است. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند. وداها، ص ۶۰ و ۶۱.

اسورا، اسر، اهورا: روحانی، بدون جسم، الهی، روح اعلی، روح پلید، روح شیطانی، دیو، خدایِ بزرگ، ایزد. ← گزیدهٔ سرودهای ریگ ودا. ترجمهٔ سیدمحمدرضا جلالی نائینی، تهران، چاپ تابان، ۱۳۴۸، ص ۵۷، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۹، ۲۷۱، ۲۹۱، ۳۳۳، ۳۴۰، م ـ۸، ۱۱۰، ۴۰۵.

روح بد، روح شریر، روح خبیث، دشمن، خدایان، دیو؛ به‌صیغهٔ جمع: نام دسته‌ای از دیوان شریر، رواهو. ← : فرهنگ سنسکریت ـ فارسی. ص 215.

atiyoga، اتی یوگا

مرحله‌ای از مراقبه است که در اینجا برابر با مرحلهٔ کمال والا است و همچنین با mahā-ati برابر است. ص ۱۲۴.

avadhūti (dhūti)، اوَدوتی (دوتی)

کانالِ اصلیِ نیرویِ حیاتی (prāna) در کالبد انسان است. ص ۸۱، ۸۲.

Avalokitésvara، اولوکیتشوَرَه

متن: Spyan-ras-gzigs (تلفظ تبتی: Chen-rā-zī)، آنکه تمام جهات را می‌بیند یا آنکه به‌پایین می‌نگرد. بودی سَتوَهْ جوهر شفقت، سرور شفقتِ بزرگ، تجسم ترحم یا شفقت، خالق صدا؛ یعنی ارتباط شفقت است. گمان می‌رود دالایی لاماها تجسد وی باشند. ص ۵۹، ۸۸، ۸۹، ۱۰۳، ۱۱۱، ۱۴۴.

الوکیتشوارا مرکب از avalokita به‌معنای کسی که نگاه می‌کند و is'vara؛یعنی خداست. از خدایان بودایی و از خدایانِ مهم ماهایانا به‌معنایِ خدایی که با ترحم به‌موجودات نظر می‌افکند. خدایی که نگاهش آکنده از مهر و ترحم است، خدایی که چهره‌اش به‌هر سو و جهت نگاه می‌کند، خدایی که ما می‌بینیم، خدایی که ظاهر شده است، خدایی که به‌هر سو نگاه می‌کند و یا خدای نیلوفر آبی به‌دست است. طبق سنن تبتی به‌معنای خدایی که نگاه می‌کند یا به‌پایین می‌نگرد اما پوسن مخالف این معناست و معتقد است که او نیز مانند همه خدایان فقط به‌بودا می‌نگرد و بس. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۴۹، ۱۷۹، ۱۸۰.

یکی از مهمترین و محبوبترین بودی ستوه‌های مهایانَه که مفهوم نام وی هنوز توضیحی نیافته است. ← : ...*Wörterbuch der*

Bhakṣiṇī بکشینی

یکی از شش جوگی بانوی جنوب، خورنده، سبزرنگ و کرکس سر است و گرزی در دست دارد. ص ۱۳۵.

boddhisattva، بُودی سَتوَه

بودای آینده که سوگند خورده است به‌جایِ آنکه خودش از مرحلهٔ روشنگری لذت برد به‌تمام موجودات کمک کند. بودی ستوه‌های الهی نمایانگر فعالیتِ ذهنِ روشن در زندگی هستند. ص ۲۶، ۲۷، ۵۵، ۵۷، ۵۹، ۶۲، ۸۰، ۸۸، ۹۸، ۱۰۰، ۱۰۳، ۱۰۵، ۱۱۱، ۱۱۶، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۷۶، ۱۸۰ - ۱۸۲.

بودی ساتوا؛ یعنی بودایِ آینده یا بودایِ بالقوه، کسی که جوهرش خرد و دانایی است و مرکب از boddhi ؛ یعنی خرد و عقل و sattva؛ یعنی جوهراست. موجودات اساطیری که از جسم نورانیِ بوداها بهره‌مندند. در واقع میانجی و واسطه‌ای است که موجبات وصَول به‌مقام نیروانا را فراهم می‌سازد. در آیین

ماهایانا دارای شش فضیلتِ بخشش و ترحم، همت و نیروی معنوی، تهذیب اخلاق، صبر و بردباری، تفکر و مراقبه و خرد و فرزانگی است. همچنین دارای ده مقام است که عبارتند از مقام سرور و شادی، پاکی، تجلیاتِ صبر و بردباری، درخشان و فروزان، تسخیرناپذیربودن، ابی‌موکی، دور رو، سکون و بی‌حرکتی، نیکسرشتان و آبَرآیین. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند. ص ۱۳۳، ۱۷۵ـ۱۷۸

بودهی ستو، کمال مطلوب مکتب مهایان است. ← : اوپانیشاد. فصل پنجم، پیدایش فلسفه، ص ۷۲.

بُدی‌ستوه. باشندهٔ روشن‌شدگی، آنکه به‌روشنی خواهد رسید، اشاره است به‌بودای آینده. ← : بودا، ص ۵۴۸.

بدهی ستوه، جوهر عقل یا خرد: مردی که برجادهٔ نورایزدی یا الهام الهی باشد، بودایی مقدس که در پایان چندین دورهٔ آمد و رفت (تناسخ) بودا خواهدشد، آنکه آنچه شد و گذشته و شدنی است داند و خلق و خالق خود را شناسد... ← جوگ باسشت در فلسفه و عرفان هند. ترجمهٔ نظامی پانی‌پتی، بتصحیح و تحقیق سیدمحمدرضا جلالی نائینی و ن. س. شوکلا، شرکت افست (سهامی عام)، ۱۳۶۰، ص ۵۰۱.

brāhmaṇa، براهمَنَه

عضو بالاترین کاستِ هندو. ص ۱۷۵.

براهمن: یکی از چهار طبقهٔ هندو ـ ذات اول از چهار طبقه هندو ـ طبقهٔ روحانی ـ عالم بید ـ قصّه. ← : اوپانیشاد . لغات سانسکریت سر اکبر و معانیِ اوپانیشادی آنها، ص ۳۲۳.

یکی از چهار ذات هندو یا اولین طبقه از طبقات چهارگانه هندو... بنا برادبیات مذهبی هندو، براهمن سرپارئیس کلیه مخلوقات است و لذا از هر تعرضی مصون است و مستحق همه‌گونه احترام ... ← : آداب طریقت و خدایابی، تصوف و طریقت هندو در سدهٔ ۱۳ هجری قمری. به‌کوشش سیدمحمدرضا جلالی نائینی. چاپ تابان، ۱۳۴۸، ص ۱۵۰.

brahmarandhra، برَهمَرندرَه

روزنهٔ برهمن، سوراخ ریزی در فرق سر در بالای گذرگاه مرکزیِ انرژی که آگاهی باید بعد از مرگ از آنجا بیرون رود تا رهایی حاصل گردد. ص ۸۲.

Brāhmī، براهمی

یکی از شش جوگی بانوی شرق، نارنجی، مارسراست و گل نیلوفر آبی در دست دارد. ص ۱۳۵.

Buddha، بودا

متن: Sangs-rgyas، تلفظ تبتی: Sangs. Sang-yay = بیدارشده + rgyas = کاملا تحول یافته، به‌معنایِ بیدارشده، روشن شده است، این صفت هم می‌تواند به‌بوداهایِ الهی نسبت داده شود که جنبه‌های اصیل روشنگری هستند و هم اینکه به‌هر وجود روشن و بیدارشده‌ای و بویژه به گوتَمَه بودا، بودای تاریخی، اطلاق شود. همچنین نام یکی از پنج خاندان است. ص ۲۴، ۲۶، ۲۷، ۵۴، ۵۹، ۶۵، ۷۶، ۷۹، ۸۰، ۸۶، ۸۸، ۹۲، ۹۷-۱۰۰، ۱۰۲-۱۰۴، ۱۰۷-۱۱۱، ۱۱۴، ۱۱۸، ۱۲۲، ۱۲۷، ۱۳۸، ۱۴۰، ۲۴۱، ۱۴۵، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۷-۱۵۹، ۱۷۰، ۱۷۴، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۷۹، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۹-۱۹۳، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۸، ۲۰۱.

به‌معنای آنکه به‌واقعیت بیدار شده است. پاک و بیدار، واقف برکلیهٔ امور. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند. ص ۱۳۲، ۲۰۸.

به‌معنایِ خردمند، دانا، روشن، حکیم. ← : اوپانیشاد. فصل پنجم: پیدایش فلسفه... ص. ۶۱

بودا، روشنی‌یافته، بیدار. ← : بودا. ص ۵۴۸.
بودا، بیدار و روشن، روشنی‌یافته. ← : راه‌آیین. ص ۹، ۲۸۰، ۲۸۸.
بودا، پیغمبر معروف سرزمین هند که در ۲۵۰۰ سال پیش آمد و گفت که من از پیش خود برانگیخته شده‌ام و فلسفهٔ مذهب او برپایه درستی و راستی است. ← : بگوت گیتا. تاراچند، محمد احمل‌خان، انجمن روابط فرهنگی هند، دهلی‌نو، ۱۹۵۹. ص یط، ۱۳۰.

Buddha-Heruka، بوداهِروکه

تلفظ تبتی: Pal-chen-po اسورهٔ خشمناک و خوناشام که در هشتمین روز پدیدار می‌گردد. وی بودا- هروکهٔ شکوهمندِ کبیر نام دارد و ترکیبی از بودا - هروکه و هروکهٔ کبیر است که خاستگاه هروکه‌های پنج خاندان است. ص ۶۸، ۱۲۵.

Buddha-Krodīsvarī، بودا-کرودیشوری

همسر بودا - هروکهٔ کبیر شکوهمند است. ص ۱۲۶.

Buddha-Locanā، بودا-لوچَنا

چشم بودا، همسرِ تتاگته وجره‌ستوه - اکشوبیه است. ص ۵۴، ۹۸، ۹۹، ۱۱۱، ۱۹۰.

Candālī، چندالی

گوریِ شمال غربی، زرد پریده‌رنگ. ص ۱۳۳.

Candrā، چندرا

ماه، یکی از شش جوگی بانوی جنوب، سپیدرنگ و قوش‌سر. ص ۱۳۵.

چندر (candra): رخشان، براق (مثل طلا) ماه (قمر)، خدای ماه، نورانی، ماه به‌طور استعاره که منظور از آن عالیترین شیء باشد، ماه شکل، نوعی مروارید، کافور، آب، نوعی آش برنج ترش، گلهای دم طاووس، عدد یک، قرمزرنگ، وزنی در عروض، نام یکی از دایتیاها، نام کوهی، نام پادشاهی، نام رودخانه‌ای، نام خاص. ← : اوپانیشاد. لغات و اعلام...ص ۵۲۰ ـ ز.

Caurī، چَوری

چَوریِ زردِ جنوب. ص ۱۳۲.

Dākinī، داکینی

تبتی: Mkhah-hgro-ma یا Sky-goer اصل مؤنث انرژی که با دانش و هوش مرتبط است. هم می‌تواند ویرانگر باشد و هم آفریننده. الهه‌های پری‌شکلی که دارای قدرتِ نهانیِ خیر و شر هستند. این الهه‌ها کاملاً تانترایی هستند. ص ۱۱۵ ـ ۱۱۹، ۱۲۱، ۱۲۳، ۱۲۵، ۱۸۹، ۱۹۱، ۱۹۲.

نامی برای وجود فوق طبیعی تغییر و تبدیل هوا، آنها دارای نیروی جادویی خاصی هستند که می‌توانند به‌دیگری انتقال دهند. ← : Wöterbuch der... s.344.

Dandā، دَندا

چوبدستی: یکی از شش جوگی بانوی جنوب، سبز تیره. ص ۱۳۵.

دند: عصا، چوبدستی ← : جوگ باسشت، ص ۵۱۲

dharma، دَرمَه

به‌معنای حقیقت، مبانی آیین، دین، مذهب و قانون است. در جمع عناصر بنیادین یا واقعیتها معنا می‌دهد. ص ۴۴، ۵۲، ۵۴، ۷۹، ۹۲، ۱۱۰، ۱۱۵، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۳۸، ۱۴۵، ۱۵۰، ۱۵۸، ۱۶۴، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۵، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۷، ۱۹۶.

دارما به‌معنایِ مبانی آیین، آیین . ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، دین بودا، ص ۱۲۲ و ۱۳۹؛ حق (همان. آیین جین، ص ۴۱ـ۱)؛ شریعت، ناموس ایزدی (همان. دورهٔ حماسی، ص ۲۷۰، ۲۸۲)؛ ناموس الهی (همان. بهاگاوات گیتا، ص ۲۹۲)؛ وظیفهٔ شرعی، عنصر حیات واقعیت و مقوله (بادارمای هندو که به‌معنایِ فضیلت، انتظام و ناموس است کاملاً تفاوت دارد)؛ عناصر گذرنده، عناصر دیگر، عناصر پدیده‌های عالم، واقعیت (همان. مکاتب فلسفی بودایی، ص ۳۱۹، ۳۵۶، ۳۵۹، ۳۸۲، ۲۹۵، ۴۰۱، ۴۱۱، ۴۱۴)؛ فضیلت (همان. منطق یا نیایادارشانا، ص ۴۷۳، ۴۹۹، ۵۳۱، ۵۳۴)؛ عناصر ناپایدار، فضیلت (همان. جهانشناسی یا سانکهیادارشانا، ص ۵۴۱، ۵۹۵)؛ تکالیف شرعی، وظایف شرعی (همان. اصالت صوت یا پوروای ماسا، ص ۷۲۵، ۷۲۹، ۷۳۴)؛ عنصر، پدیده، ناموس الهی (همان. حکمت الهی یا ودانتا، ص ۷۷۶).

دهرم: قرار، قانون، فریضهٔ مذهبی، امر و نهی، قانونی که افراد را به‌اجتماع وابسته می‌سازد. ← : اوپانیشاد لغات سانسکریت... ص ۳۳۲؛ یکی از دانشمندانِ باستان که گاهی جزو پرجابت‌ها شناخته می‌شود که با سیزده و بروایتی ده دختر «دکش» ازدواج کرد و فرزندان کثیری از او به‌وجود آمدند. ظاهراً این حکایت کنایه است و منظور از فرزندان او صفات باطنی و فضایل اخلاقی و آداب و رسوم مذهبی است و بدین لحاظ گفته می‌شود که فرزندانش با بنیانگذاران قوانین مذهبی و اخلاقی هندوستان ازدواج نمودند. خود واژهٔ دهرم به‌معنی قوانین فرایض مذهبی و اخلاقی است: همان. لغات و اعلام...، ص ۷۰۷.

دهرما: تکلیف، وظیفه. ← : ریگ ودا. ص ۲ـ۲۶، ۴۱۳.

دهرم: نیکی، خیر محض، فضیلت، تقوای کامل. ← جوگ باششت. ص ۵۱۲

(پالی: دَمه **dhamma**)، در لغت یعنی برنده و دارنده، سازنده (یا سرشتِ یک چیز) قانون آیین تعلیم دادگری، درستکاری، صفت، چیز، موضوع اندیشه و

جانِ و نمود. هریک از معانی را باید در متنِ گفتاری که می‌آید، جست. ← : بودا. ص ۵۵۲.
به‌معنای آیین است. ← : راه آیین، ص ۵۹، ۱۴۰، ۳۱۳.

dharmadhātu، دَرمَه داتو

داتو به‌معنای فضا، سپهر یا قلمرو است. دَرمَه داتو تصورِ بطن همه در برگیرنده‌ای را بیان می‌کند که تمام پدیده‌ها در آن پدید می‌آید و از بین می‌رود. فضای بیکران و همه‌جا باشنده است که در آن تمام چیزها همان‌طور که واقعاً هستند، وجود دارد. ص ۲۵، ۹۶، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۹۰.

به‌معنایِ همانندی و یگانگیِ محض کلید عناصر است. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند. ص ۳۸۷
عنصر موضوعِ جان است . ← : بودا، ص ۵۵۲

dharmakāya، دَرمَه‌کایه

«کالبدِ حقیقت» ، طبیعتِ مطلقِ بودا. ص ۳۵، ۴۳، ۴۴، ۴۶، ۷۶، ۷۷، ۸۰، ۸۲، ۸۴-۸۶، ۱۲۴، ۱۳۷، ۱۵۴، ۱۶۰ و نیز ← : کایَه

دارماکایا به‌معنای جسم و حق قانون (ادیان و مکتبهای فلسفی هند. تراوادا و ماهایانا، ص ۱۷۹)؛ اصل اساس و جسم، تجسم قانون ابدی است (همان. مکاتب فلسفی بودایی، ص ۳۸۷).
دهرم کایه را از نظر مذهبی می‌توان به‌معنای قانون مجسم خواند. دنیای تجربی فقط پدیده‌ای است که مظهر واقعیت مطلق است و شخص بودا تجسم قانون است. ← : اوپانیشاد. فصل پنجم: پیدایش فلسفه...، ص ۷۲.

Dharmarāja، دَرمَه راجه

تبتی: Chös-kyi-rgyal-po (تلفظ: Chö-kyi-gral-po) پادشاه دَرمَه، حکیمِ فرزانهٔ موجودات جهنمی. [بودایِ دنیای زیرین، پادشاه حقیقت]. ص ۱۰۹ـ۱۱۰.

dharmatā، دَرمَه‌تا

تمامیت عناصرِ بنیادین، جوهر واقعیت. ص ۲۴، ۳۲، ۴۴ـ۴۶، ۶۹، ۷۶، ۸۰ـ۸۲، ۸۵، ۸۶، ۹۰ـ۹۳، ۱۱۱، ۱۱۳، ۱۱۹، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۳۸، ۱۴۰، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۵۲، ۱۵۹، ۱۷۷، ۱۸۶، ۱۹۶، ۱۹۸.

محافظ آموزه، نامی برای خداوندگاران مختلف. ← : *Wöterbuch der....* s349

Dhruvasinha، دروَسینَه

شیرِ ثابت‌قدم، حکیم فرزانهٔ حیوانات. ص ۱۰۹.

Dhūpa، دوپا

بودی ستوهٔ مؤنث که در سومین روز باردو رتنه سمبوه را همراهی می‌کند. وی نمایانگر بو، عطر یا در واقع اوضاعِ محیطی است که زمین پدید می‌آورد. ص ۵۷، ۱۰۰، ۱۱۱.

dhūti، دوتی

← : avadhūti اوَدوتی

dhyāna، دیانه

مقام مراقبه و تفکر است. ص ۸۳، ۱۰۸، ۱۸۵.

مقام مراقبه و تفکر، راه اشراق و طریق کشف و شهود، حالت تفکر و مراقبه. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۱۴۰، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۸۸، ۴۰۷، ۶۶۸، ۶۸۲، ۶۸۴، ۶۸۷، ۶۸۸، ۸۱۱

دهیان: مشغولی، تصور، مراقبت در ذکر و توجه‌دادن است. ← : اوپانیشاد. لغات سانسکریت... ص ۳۳۲. مشغولی، تصور، توجه‌دادن، مراقبت در ذکر، اندیشیدن برای مشاهدهٔ حقیقت، تفکر، فکر، تعمق تفکرات عمیق مذهبی، تصور صفات شخصی الوهیت در فکر، عدم حساسیت، کودنی، روز یازدهم نیمهٔ ماه برهما: همان. لغات و اعلام... ص ۵۲۱.

دهیان: حالت تفکر و مراقبه، سومین مراتب ارشاد و تلقین در مکتب جوگ، مشغولی، تصور، مراقبت در ذکر .... ← : جوگ باسشت، ص ۵۱۲، ۵۱۳

دهیان: مشغول، اندیشیدن برای نیل به‌حقیقت مذهبی، مراقبه، ← : آداب و طریقت خدایابی دهیان. مراقبه و تفکر. ← : بگوت گیتا. ص ۱۳۵.

dorje، دُرجه (وجره)

به‌معنای آذرخش یا رعد و الماس است و تمام ویژگیهای آنها را نمادین می‌کند: قدرت، نیروی نابودناشدنی، پاکی و برتری. عصای لامائی و شیء آیینی تانترایی است که مرکزی کروی شکل دارد و از آن دو ردیف تیزه (دندانه، نوک) مورب، معمولاً پنج یا نُه تیزه، بیرون زده است. ص ۲۱، ۲۵، ۲۶، ۵۴-۵۶، ۶۰، ۶۱، ۶۶، ۶۹، ۷۳، ۹۵، ۹۷، ۱۰۵، ۱۱۱، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۳۲ - ۱۳۶، ۱۸۳، ۱۹۰.

سلاح ایندرا را واجرا؛ یعنی رعد گویند. ← ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۶۴

وجر (بجر): صاعقه، برق، اسلحهٔ اندر موکل ابرهما. ← : اوپانیشاد. لغات سانسکریت و.. ص ۳۴۲؛ فرد قادر و قوی، شخص توانا و نیرومند، صاعقه،

آذرخش، برق، اسلحهٔ خدایِ اندر، صاعقهٔ مدور یا به‌شکل X که خدایان هندو یا موجودات افسانه‌ای برای انهدام و طلسم‌کردن به‌کار می‌برده‌اند، الماس، نوعی طلق... همان. لغات و... ص ۶۰۳

Gandhā، گندا

تبتی: Dri-chh a - ma ، آنکه عطر می‌افشاند. یکی از هشت الههٔ مادر خدایخانهٔ هندو، بودی ستوهٔ مؤنث که اموگسیدی را در پنجمین روز باردو همراهی می‌کند، بودی‌ستوهٔ عطر، بو، وی جوهری را دارد که از تمام گیاهان است. ص ۶۲، ۱۰۵، ۱۱۱.

بو، کیفیتی که بینی آن را درک می‌کند و خاک بدان متمایز است. آب و هوا نیز به‌علت حضور مواد خاکی دارای کیفیت بو هستند، قوهٔ شامه. ← ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۳۶۱، ۳۷۷، ۴۴۸، ۵۰۹، ۵۳۰، ۵۳۲، ۶۰۵، ۶۰۷

گندهه: بوئیدن، بو، بو یا عطر، جسم خوشبو، بوی خوش. ← :اوپانیشاد، لغات و... ص ۵۶۴

گنده: معطر، خوش‌بوی، ردپا، پی. ← : جوگ باسشت. ص ۵۲۴

gandha : بو، بویا، بوی خوش، عطر، معطر، جسم، خوشبو... ← فرهنگ سنسکریت ـ فارسی، ص 555.

gandharva، گندَروَه

رامشگرانِ خدایان. (شهر گندَروَس شکلِ بیانی برای توهم یا سراب است.) ص ۱۶۸.

فرشتگان آسمانی. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند. ص ۱۱۳

گندهرب (گندهرو): فرشتهٔ نغمه‌خوان ـ مطربان بهشتی، جن، پری، مطربانی که نزد ایزدان آواز می‌خوانند. ← : اوپانیشاد لغات سانسکریت... ص ۳۳۹؛ گندهربان (گندهرواه) فرشتگان، فرشتگان نغمه‌خوان؛ گندهرب (گندهرو)، مطرب یا موسیقی‌دانی که پیش فرشتگان آواز می‌خواند، مطربان بهشتی،

فرشتگان نغمه‌خوان، جن، نام خادم ارهت هفدم، سرودخوان، نغمه‌سرا، مرغ کوکوی سیاه، دانشمند، مرد با تقوا، اسب، آهوی مشک، روح بعد از مرگ و قبل از بازگشت به‌بدن، نام دورهٔ چهاردهم جهان. گندهرو که بعدها نام دسته‌ای از موجودات افسانه‌ای شد، ابتدا نام موجود افسانه‌ای واحدی بود... همان. لغات و... ص ۵۶۱ـ۵۶۳.

گندهرب (گندهروه): مطرب یا موسیقی‌دانی که پیش فرشتگان آواز می‌خواند، مطربان بهشتی، فرشتگانِ نغمه‌خوان، سرودخوان، نغمه‌سرا... ← : جوگ باسشت . ص ۵۲۴.

گندروه (پالی Gandhabba) ، پریان، دسته‌ای از باشندگان که رامشگران آسمانی دانسته‌ٔشده‌اند. ← : راه آیین. ص ۱۷۹، ۲۸۷

رامشگران آسمانی که در هوا پرواز می‌کنند، گروهی از نیمه‌خدایان. ← : Wörterbuch der... s.354

Garuḍa،گرودَه

پرندهٔ اسطوره‌ای که نیمی انسان و نیمی عقاب است. این پرنده نمایانگر اعتماد و قدرتِ جوگی است و مارهای احساسات زهرآگین را می‌بلعد. پرندهٔ سانگ ـ سانگ نوع خاصی از گروده است که در خلال پرواز با دو سنج می‌نوازد. نمایانگر انرژی و تنفس است. ص ۶۰، ۶۲.

پرندهٔ عجیبی که نیمه‌عقاب و نیمه‌انسان است و آنرا «گارودا» یا «کلام بالدار» می‌گویند. گارودا مظهر الفاظ مرموز و سحرآمیز وداهاست و هرکس که بربالِ تیزروِ این کلام الهی قرار یابد، عرصهٔ گیتی و کائنات را بسرعت طی می‌کند و از مرتبه‌ای به‌مرتبهٔ دیگر هستی در طرفةالعین راه می‌یابد. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۲۶۴

گرد: نام پرنده‌ای افسانه‌ای، پادشاه پرندگان، نام پرنده دشمن‌مارها، حیوان سواریِ وشنودیوتا. ← : اوپانیشاد. لغات سانسکریت... ص ۳۳۹؛ بلعیدد، نام پرنده‌ای افسانه‌ای که رئیس نوع پرندگان و دشمن نوع مارهاست و پرندهٔ سواری ویشنو است، عرابهٔ ویشنو، نام ارن عرابه‌ران خورشید و فرشتهٔ سپیده‌دم،

زن‌آگنی، نام چهاردهمین دوره کلپ، نام پسرکرشن، نام خاص. مرغ یا کرکس افسانه‌ای که نیمی انسان و نیمی پرنده و مرکب بشن است. پادشاه پرندگان و از نژاد کشیپ و ویَتَنا، یکی از دختران دکش است. دشمن بزرگ مارهاست... همان. لغات و ... ص ۵۵۸ و ۵۵۹.

درنده و بلع‌کننده، درنده و فروخورنده یا فروبرنده، نام پرنده‌ای افسانه‌ای که رئیس نوع پرندگان و دشمن نوع مارها و پرندهٔ سواری ویشنو، ارابهٔ ویشنو... ← فرهنگ سنسکریت ـ فارسی. ص 560 - 561.

Gaurī، گوری

به‌معنای سپید و نام الهه‌ای است، همچنین نام گروهی متشکل از هشت الهه است که او راهبر آنهاست. در بیستمین روز باردو ظاهر می‌شود. قاصدان پنج تاگته هستند. ص ۳۰، ۶۹، ۷۰، ۱۳۰ ـ ۱۳۳.

گوری: زرد یا سفید درخشان، نام الهه‌ای. ← : جوگ باسشت. ص ۵۲۴

Ghaṇṭā، گنتا

به‌معنای جرس، الهه، نگهبان محافظ دروازه، سبز، مارسر و جرس‌دار که از ربع شمالی مغز خواهد تراوید. ص ۱۰۹، ۱۳۴.

گهنتا ← : اوپانیشاد واژهٔ هندی: جرس: همان. لغات سانسکریت... ص ۳۳۹؛ زنگ لغات و ... ص ۵۶۶.

زنگ، ناقوس، ناقوس معبد، قطعهٔ آهن یا فلز... ← فرهنگ سنسکریت ـ فارسی، ص 611.

Ghasmarī، گسمری

یکی از هشت گَوَری که از جنوب غربی بیرون می‌آید. ص ۱۳۲.

Gitā،گیتا

متن : Glu-ma (تلفظ: Lu-ma) به‌معنای نغمه، سرود، بودی ستوهٔ مؤنث که در چهارمین روز همراه امی‌تابه است و با آهنگ منجوشری می‌خواند و نماد موسیقی و ترانه است. ص ۵۹، ۱۰۳، ۱۱۱.

رساله‌ای فلسفی و حکمی، آیین علمی زندگی و رفتار درست. ← :ادیان مکتبهای فلسفی و هندسه ص ۳۳۳

گیته: نغمه، سرود. ← : اوپانیشاد. لغات سانسکریت... ص ۳۳۹؛ گیت، گیته، گیتا: سرود، آواز، آهنگ، ساز، نغمه، خوانده شده، اشعار موزون مذهبی، یکی از اوزان شعر، ممدوح، سرود، نام چهار سرود خطاب به کریشنا، سرود موزون، نام مختصر کتاب بهگواد گیتا (نغمهٔ خدایان)، سرود یا شعر مقدس : همان. لغات و ... ص ۵۶۹

gīta: خوانده (آواز)، سرود، نغمه، بند... ← : فرهنگ سنسکریت ـ فارسی، ص 572.

Gṛdhramukhā،گردرَموکا

یکی از هشت پیشاچی که از جنوب شرقی بیرون می‌آید. زرد پریده‌رنگ، کرکس سر. ص ۱۳۳.

guru،گورو

به‌معنای معلم مذهبی و نیز دوست روحانی است. ص ۱۰، ۱۲، ۶۶، ۷۷، ۷۹-۸۱، ۸۳-۸۵، ۸۷، ۸۹، ۱۱۳، ۱۳۱، ۱۳۴، ۱۴۴، ۱۴۶-۱۴۸، ۱۵۰، ۱۵۵، ۱۵۸، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۶، ۱۷۸، ۱۸۷، ۱۸۹.

مرشد. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۲۲۹

معلم، آموزگار، مربی، وزین، سنگین، جدی، شدید،ثقیل‌الهضم، بزرگ، دراز،

طویل، سخت، باارزش، شکل، عالیرتبه، زیاد، مهم، گرانمایه، مغرور، محترم، شخص محترم، پدر روحانی یا سرپرست روحانی که جوانان ادعیه یا نمازها و منترها را از او یاد می‌گیرند، رئیس، سرپرست خدایان، للهٔ خدایان، عنوان محترمانه لله، زن محترم، مادر، زن آبستن، نام خاص. ← : اوپانیشاد. ص ۵۶۶

Hayagrīva، هیه‌گریوَه

متن : Rta-mgrin-rgyal-po (تلفظ: Tam din-gyal-po) پادشاه (کله) گردن اسبی، نگهبان دروازهٔ غربی که برابر با زنگ خطر است. ص ۶۴، ۶۸، ۱۰۹، ۱۷۳، ۱۷۴.

heruka، هروکه

اصل مذکر انرژی به‌شکلی خشمناک، اسورهٔ تبتی درشمار ایشته دِوَتاست. ص ۳۰، ۶۳، ۶۶، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۷، ۱۷۳.

Indra، ایندره

شهریار خداوندگاران که وَجره را یافت و از آن سلاحِ خود را ساخت. ایندرهٔ صدقربانی، حکیم فرزانهٔ دِوَه‌ها. ص ۵۴، ۱۰۹.

از خدایان برزخی است که بین زمین و آسمان قرار گرفته، از خدایان محبوب ریگ وداست، خدای طوفان و رعد و برق است و سلاحش واجرا، یعنی رعد است. نام دیگرش و اجرا باهوست؛ یعنی بازوانی که واجرا را نگاه می‌دارند. وی را صاحب نیروهای عالم می‌پندارند. شهریار خدایان است. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند. ودا. ص ۵۲، ۶۴ و ۶۵؛ اوپانیشاد ص ۹۵.

پادشاه فرشته‌ها، فرشته محافظ و موکل فرشتگان، پادشاه بهشت، فرشتهٔ ابر و باران. ← : اوپانیشاد، لغات سانسکریت و ... ص ۳۲۱

اندرا: خدای جو و آسمان. موکل باران، پادشاه خدایان، خدای آسمان نیلگون، خدای خدایان، جنگ‌کننده با دیوان، سازندهٔ همه چیزها، خدای

مخصوص قوم آریایی. ← : ریگ ودا. ص ۴۰۶

Indrāṇī، ایندرانی

یکی از شش جوگی بانوی شرق. سپید با سر خرس قهوه‌ای. ص ۱۳۵.

همسر اندرا . ← : ریگ ودا، ص ۳۵۲، ۳۵۵، ۳۵۶، ۴۰۶

Jina، جینا

به‌معنای فاتح. ص ۲۴.

فاتح ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۲۰۸ ، ۶۲۹
جین: فاتح، پیروز، بودا، مقدس (نزد جین‌ها) ارهت (یکی از رؤسای مذهبی یا شخصیتهای مقدس جین‌ها)، عدد ۲۴، یکی از بودهی ستوها، لقب مهاویرا قهرمان بزرگ، بیست و چهارمین تیر تهنکر از بنیادگذاران مکتب جین... ← : اوپانیشاد ص ۵۲۰ ـ ۵۲۰. ب

Jvālamukha، جوالموکا

دهانِ مشتعل، حکیم فرزانهٔ ارواح گرسنه، بودای پرته‌ها. ص ۱۰۹.

Kākamukhā، کاکموکا

یکی از هشت پیشاچیِ مکانهای مقدس، پیشاچیِ شمال غربی، سیاه و زاغ سر. ص ۱۳۴.

Kāmā، کاما

کام، یکی از شش جوگی بانویِ جنوبی، قرمزرنگ و هُدهد سر. ص ۱۳۶.

کاما، خدای عشق. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۲۵۶

شهوت، خواهش، آرزو ← : اوپانیشاد. لغات سانسکریت.... ص ۳۳۷؛ میل، کام، خواهش، آرزو، اشتیاق، عشق ـ عشق شهوانی، فرشتهٔ عشق، عاطفه، معشوق، خواسته، لذت، نام خدای عشق که او را به‌صورت پسر دهرم و شوهر راتی نمایش داده‌اند، نام اگنی، گروبندی در قمار، نوعی درخت انبه، یکی از اوزان عروض، نطفه، شهوت، نام خاص: همان. لغات و .... ص ۵۴۶.

کام: میل، خواهش، آرزو، اشتیاق، عشق، موضوع یا مورد عشق .... ← : جوگ باسشت. ص ۵۲۱.

کام، کامرانی، شهوت‌پرستی، میل به‌موضوعات حواس، موضوعات پنج حس. از یک نظر کامه دو گونه است، چون عامل درونی و عامل بیرونی. ← : بودا، ۵۵۹

خوشی، کام، کامجویی. ← : راه آیین. ص ۱۷۰ و ۱۷۸

Kankamukhā، کَنکه موکا

یکی از هشت پیشاچیِ مکانهای مقدس، پیشاچیِ جنوب غربی، قرمز و تیره و قوش سر. ص ۱۳۴.

Karma، کَرمَه

کردار، عمل؛ یکی از پنج خاندان و نیز آموزه‌ای که هر عملی نتیجه‌ای اجتناب‌ناپذیر در بردارد، کنش و واکنش یا علت و معلوم. ص ۱۳، ۲۶، ۶۱، ۶۳، ۸۷ ـ ۸۹، ۹۶، ۹۷، ۹۹، ۱۰۵، ۱۰۷، ۱۱۵، ۱۲۱، ۱۳۰، ۱۳۸، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۵، ۱۴۸ ـ ۱۵۰، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۷، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۴، ۱۶۶، ۱۶۹، ۱۷۲، ۱۷۴، ۱۷۶ ـ ۱۷۸،

۱۸۲، ۱۸۷، ۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۹.

به‌معنای عمل، قانون کارما تعادل و توازن نظام اخلاقی جهان است که به‌موجب آن روح در سلسله مراتب بازپیدایی سرگردان است و به‌کیفر اعمال گذشتهٔ خود می‌رسد و از مرتبه‌ای به‌مرتبهٔ دیگر برای تصفیهٔ کردارهای پیشین خویش تجسم می‌یابد و زادهٔ و معدوم می‌شود و باز پدید می‌آید. این مفهوم در اوپانیشاد توسعه یافته و پیش بودایی است. چند قسم است: کارمای جسمانی، گفتاری و ذهنی (← ادیان و مکتبهای فلسفی هند، دین بودا، ص ۱۵۸ـ۱۶۰)؛ کردار (همان. دورهٔ حماسی، ص ۲۳۱)؛ احکام شرعی، اعمال (همان. بهاگاوات گیتا، ص ۳۳۷)؛ فعلیت؛ یعنی پرتاب به‌سوی بالا، سقوط به‌پایین و انقباض و انبساط و حرکت. فعلیت متعلق به‌جوهر است و خاصیت گذرنده و موقتی آن به‌شمار می‌رود. خود عاری از هرگونه کیفیت است و علت صوری پیوستگی و گستگی است (همان. طبیعیات یا وی شیشیکا دارشانا، ص ۵۰۶، ۵۳۵)؛ کردار (همان. جهان‌شناسی یا سانکهیادارشانی، ص ۵۶۷)؛ تأثرات کردار پیشین (همان. اصالت صوت یا پوروای مامسا، ص ۷۵۹)؛ ناموس الهی (همان. ودانتای عاری از ثنویت، ص ۸۴۸).

کرم (کرمن)، عمل، کار، کردار، انجام کاری، شغل، وظیفه خاص، حرفه، تکلیف، هریک از اعمال یا مراسم مذهبی، کار و فعالیت در قبال بیکاری و راحتی، پرستاری، عملی که شامل برحرکت باشد، محاسبه، مفعول، آلت حس، نتیجه، حاصل، عمل قبلی که قهراً به‌نتیجهٔ نهایی برسد، تقدیر (نتیجهٔ اعمال دورهٔ زندگی گذشته، دهمین منزل از منازل قمر... ← : اوپانیشاد. ص ۵۴۹، ۵۵۰

کرمه : کار، عمل، تکلیف. ← : جوگ باسشت. ص ۵۲۲.

کرما (کرمن) : عمل، کار، کردار، تکلیف.... ← : آداب طریقت و خدایابی. ص ۱۵۸.

کرمه (پالی: Kamma) کردار (درست و نادست)، مراد از کرمه کردارهای ارادی درست و نادرست و عوامل روانی وابسته به‌آنهاست که موجب دوباره زائیده‌شدن و شکل‌دادن به‌سرنوشت موجودات می‌شود... ← ، ص ۵۶۱، ۵۶۲.

کرمه: کردار. ← : راه آیین. ص ۲۵، ۱۱۹، ۱۳۴، ۲۸۷.

کرمه: کردار. ← : نیانه تی لوکا، سخن بودا: طرحی از تعلیم بودا بنا بر کانون پالی، برگردان از ع. پاشائی، مرکز اسناد فرهنگی آسیا، ۱۳۵۸. ص ۱۴۷

Karma-Heruka، کَرمَه، هروکه

تناگته‌ای که در دوازدهمین روز باردو از ربع شمالی ظاهر می‌گردد. ص ۶۸، ۱۳۰.

Karma-Krodīsvarī، کَرمَه، کرودیشوری

همسر کَرمَه ـ هروکه. ص ۱۳۱.

Kāya، کایه

کالبد، در معنایی مجرد در سه کایَه‌ها به کار رفته است: نخستین آن، دَرمَه کایه، کالبد دَرمَه یا حقیقت، طبیعت مطلق بوداست؛ دومین، سمبوگکایَه، کالبد سرور و شادی، وجه طبیعت بوداست که با دَرمَه در ارتباط است و به‌شکل صلحجویان و خشمگنان پدیدار می‌گردد. سومین، نیرمانه کایَه، کالبد آفرینش است که طبیعت بودا در آن خود را برزمین متجلی می‌سازد. کالبد چهارمی آنها را تعالی می‌بخشد و شامل می‌شود که سوَباویکه کایه، کالبد اصلیِ طبیعت غریزی است. ص ۷۷، ۱۵۴، ۱۸۵، ۱۹۳.

در لغت اندوختن است و کالبد، گروه، تن، مجموعه یا اشاره است به‌تن جسمی؛ یعنی کالبد یا کالبد روانی یا نام (nāma) یعنی چهار بخش از پنج بخش است (احساس، ادراک، حالات جان و دانستگی) یا فقط اشاره است به‌احساس و ادراک و چند حالت از حالات جان. ← : بودا. ص ۵۶۳.
تن، مجموعه. ← راه آیین. ص ۱۵۴، ۲۳۴، ۳۱۶

Kṣitigarbha، کشیتی گَربَه

بودی‌ستوهٔ جوهر زمین، نمایانگر هرگونه باروری و حاصلخیزی

که در دومین روز باردو همراه با وجره‌ستوه اکشوبیه ظاهر می‌گردد. ص ۵۵، ۹۸، ۱۱۱.

Kumāri، کوماری

باکره. یکی از شش جوگی بانوی شرق، قرمزرنگ و با سر خرس زرد. ص ۱۳۵.

Lāsyā، لاسیا

(تلفظ تبتی: Sgeg-mo-ma) بودی ستوهٔ رقص یا مودرا که بیشتر بازیگر است تا رقصنده. این الهه در دومین روز باردو همراه با وجره ستوه ـ اکشوبیه ظاهر می‌گردد. ص ۵۵، ۹۸، ۱۱۱.

Lobhā، لوبا

حریص، یکی از شش جوگی بانوی شرقی، آبی و میمون سر. ص ۱۳۵.

لوبه: آز، طمع، بی‌تابی، ناشکیبایی، تجسم آز و حرص. ← : جوگ باشست. ص ۵۲۵.

Mahābalā، مَهابَلا

نیروی عظیم، یکی از شش جوگی بانوی غرب، سفید و گرودَه سر. ص ۱۳۶.

Mahādevī، مهادِوی

الههٔ بزرگ، یکی از شش جوگی بانوی شرق، سبز تیره و پلنگ سر. ص ۱۳۵.

مهادیوی: الههٔ بزرگ، نام زن شیوا (شکنی) و دختر هموت. این الهه به‌نامهای مختلف از آنمیانه، دورگا، .... خوانده می‌شود و به‌نامهای شوهر خود (به‌صیغهٔ مؤنث) نیز نامیده شده است. ← : اوپانیشاد. ص ۵۲۱، ۵۲۱ ز ـ ۵۲۱ ح و ۵۸۶

Mahāhastinī، مهاهستینی

فیل. یکی از شش جوگی بانوی شمال، سبز تیره و فیل سر. ص ۱۳۶.

Mahākāla، مهاکاله

در اینجا کلیه خداوندگاران صلحجو هستند که به‌شکل مهاکاله ظاهر می‌شوند. ص ۱۳۸.

مهاکال: زمان بزرگ، نام شیوا در صفت ویران‌کننده، یکی از ملازمان شیوا، یکی از گنجهای نه‌گانه، نام کوه افسانه‌ای، درخت انبه، نوعی خیار، نام یکی از دوازده لینگای بزرگ، یکی از صور شیوا در جزیرهٔ الفنتا، نام خاص. ← : اوپانیشاد. ص ۵۸۷.

Maitreya، میترِیَه

متن: Byams-pa (تلفظ: Cham-pa) به‌معنای عشق، دوستدار، با محبت و مهربان. بودی ستوهٔ مذکر که در دومین روز همراه با وجره ستوه اکشوبیه ظاهر می‌گردد. بودایی که خواهد آمد و بشریت را با نیروی عشق اصلاح خواهد کرد. ص ۵۵، ۹۸، ۱۱۱، ۱۷۵.

(دوستانه). نام خانوادگی ریشی پسر کوشار و مرید پراسر، یکی از متکلمین مذکور در بشن پران و بهگوت پران و نام یکی از بودهی‌ستوها یا یکی از پنج بودا یا حکیم آینده. ← : اوپانیشاد. ص ۷۳۰.

Mālā، مالا

بودی ستوهٔ مؤنث و همراه رتنه سمبوه در سومین روز، الهه‌ای که هر نوع آرایه‌ای را ارائه می‌دارد و پیشکش می‌کند. ص ۵۷، ۱۰۰، ۱۱۱.

گلوبند، تسبیح، حلقهٔ گل ← : اوپانیشاد. لغات سانسکریت و ... ص ۳۴۰) گردنبند، تاج گل، تنسیق صفات، ردیف، صف، رده، ردیف مرتب، نام رودخانه‌ای، کتاب فرهنگ، فرهنگ، لغتنامه. همان. لغات و .... ص ۵۷۵.

Māmaki، مامکی

مال من، همسر رتنه سمبوه که نمایانگر آب است. ص ۵۶، ۱۰۰، ۱۰۲، ۱۱۱، ۱۹۰.

Maṇḍla، ماندالا

متن: dkyil-hkhor (تلفظ: kyil-khor) تنظیم و ترتیب خداوندگاران و همراهان یا نشانه‌های آنها که معمولاً به‌شکل دایره‌ای است. از مرکز ناشی می‌شود و الگوی انرژیها را بیان می‌کند، تقسیم منظم انرژی را می‌نمایاند. ص ۱۰، ۱۵، ۲۵، ۲۶، ۵۷، ۵۸، ۶۹، ۷۶، ۸۴، ۹۸، ۱۱۱، ۱۱۵، ۱۱۶.

.دایره ـ قرص (خورشید) گرد، یکی از اجزای ده‌گانهٔ رگ بید (← : اوپانیشاد. لغات سانسکریت... ص ۳۴۱) مندل = ماندالا (همان. لغات و... ص ۵۸۲).

ماندالا (منداله)، گرد، مدور، قرص (بویژه قرص ماه و خورشید)، دایره، هالهٔ خورشید یا ماه، مدار، یکی از ده قسمت ریگ ودا. ← : ریگ ودا. ص ۲ـ۲۹، ۲۲، ۲۳، ۲۵ـ۳۶ و ۴۲۰.

Mañjuśrī، منجوشری

بودی ستوه‌ای که در چهارمین روز امی‌تابه را همراهی می‌کند وی نمایانگر جنبهٔ ماشین‌وار شفقت است. ص ۵۹، ۱۰۳، ۱۱۱.

Mantra، منتره

منتره‌ها یا کلمات قدرت، قواعد واژه‌ها یا هجاهای سنسکریت است که در هماهنگی با وجود خداوندگار معنی، کیفیت یا قدرت خاصی را بیان می‌کند. ص ۷۶، ۱۱۸، ۱۲۳.

مانترا به‌معنای مجموعهٔ سرودها؛ مجموعهٔ تفاسیر و مباحث متولیان و متخصصان آیین نیایش و طریق انجام‌دادن قربانی (← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند ودا، ص ۴۴، ۴۶)؛ ورد سحرآمیز (همان. روانشناسی یا یوگادارشانا، ص ۷۱۷) سرودهایِ ودایی، سرود مقدس (همان. اصالت اصوات یا پوروای مامسا، ص ۷۲۸، ۷۶۰، ۷۶۳).

دعا، افسون، نماز، سحر، جادو (← : اوپانیشاد. لغات سانسکریت... ص ۳۴۰)؛ اسباب فکر یا آلت تفکر، سخن، نوشته یا سخن مقدس، دعا، ورد، سرود ستایش، سرودهای بید، اوراد یا ادعیهٔ قربانی، قسمتی از متون بید که ریج یا جوش و یا سامن خوانده می‌شود و مقابل قسمتهای موسوم به‌براهمانا و اوپانیشاد است. دعای مخصوصی که به‌یکی از خدایان خطاب می‌شود. شعر عرفانی یا اوراد جادویی و افسونگری، طلسم و جادو (مخصوصاً به‌اورادی اطلاق می‌شود که برای به‌دست آوردن نیروی فوق بشری خوانده می‌شود)، مشورت، تصمیم، نصیحت، نقشه، راز، نام ویشنو، نام شیوا (همان. لغات و ... ص ۵۸۲)؛ منترها عبارت از ادعیه و ستایشهایی است خطاب به‌مظاهر طبیعت از قبیل آتش و آفتاب و هوا و آسمان و باد و در آنها طلب ثروت وسلامت و عمر دراز و رمه و فرزند و پیروزی و حتی بخشش گناهان شده است (همان.

ص ۶۰۵ و ۶۰۶).

منتر: اسباب فکر یا آلت تفکر، سخن، نوشته یا سخن مقدس، دعا، ورد، سرود، ستایش... ← : جوگ باسشت. ص ۵۲۷.

سخن، اسباب فکر یا الت تفکر، نوشته یا سخن مقدس، دعا، ورد، سرود ستایش، سرودهای رگ بید... ← : ریگ ودا. ص ۴۲۰ و ۴۲۱.

Meru، مرو

کوهی اسطوره‌ای از طلا در مرکز جهان که چهار قاره آن را احاطه کرده است، مرکز ماندالایِ کیهانی. ص ۵۴، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۴۷، ۱۴۸.

مرو (یا Sumeru) کوهی اسطوره‌ای از طلا در مرکز قرص زمین، کوه‌افسانه‌ای در مرکز نظام جهانی ... ← : Wörterbuch der.... s.134, 618

Mudrā، مودرا

علائم و نشانه‌های خاصِ با دستها، نشانه‌های الهی، استعاری و نهانی در هنگام حالت‌دادنِ دست و انگشت یا بدن. ص ۵۵.

Nādī، نادی

مجرای انرژی حیاتی (پرانا) در کالبد بشر، سیستم نادی‌ها الگوی بازتابهای واقعیت است. ص ۳۳، ۸۱، ۸۷.

(واژهٔ هندی). ← : اوپانیشاد. رگ (لغات سانسکریت و... ص ۳۴۲)؛ لوله، عضو لوله مانند... (لغات و... ص ۵۹۰).

Naivedyā، نیوِدیا

متن : zhal-zas-ma (تلفظ: shal-za-ma)، آنکه گوشت شیرین

دارد، بودی ستوهٔ مؤنث که در پنجمین روز همراه اموگسیدی است. وی غذا را ارزانی می‌دارد، غذای مراقبه را. ص ۶۲، ۱۰۵، ۱۱۱.

Nārī، ناری

بانو، یکی از شش جوگی بانوی شمالی. سرخفام و بوفالو سر. ص ۱۳۶.

زن، همسر، ماده، مؤنث، قربانی. ← : اوپانیشاد. ص ۵۹۱

Nirmāṇakāya، نیرمانه کایه

کالبد آفرینش، شکل زمینی بودا و دیگرِ موجودات بیدار و روشن‌شده. ص ۷۷، ۱۲۴، ۱۵۴.

Nirvāna، نیروانا (نیروانه)

گریز و رهایی از باز پیدایی. ص ۱۵

فنا، فرونشاندن عطش تمایلات و گریز آزادی از سلسله علل پیدایشها و رنج جهانی و ساحل ممتاز و کمال مطلوبی که براثر طریق هشت‌گانه بودای محقق می‌پذیرد. گریز از باز پیدایی. نیروانا جنبهٔ غیر متعین پدیده‌هاست. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند. ص ۴۹، ۱۶۵، ۳۵۵، ۴۲۴

نروانا در لغت به‌معنای مردن آتش، خاموشی، نِه‌یی و نفیِ دم است (← : اوپانیشاد. فصل پنجم، پیدایش فلسفه... ص ۶۹)؛ خاموش شده (همان. چراغ یا آتش، غروب کرده، مرده، آرام‌شده، گم شده، ناپدید شده، غرق شده، بیحرکت، نِه‌ای، نفی دم، تعلیم علم، رام‌شده، بالاترین لذت و حظ، آرامش و استراحت و سرور کامل، نیستی و خاموشی مطلق فرد و وجود و امیال و شهوات (در مذهب بودا)، نام اوپانیشادی (همان. لغات و.. ص ۵۹۵).

نیروانه (پالی: nibbāna) در لغت یعنی خاموشی؛ بنابر تفسیرهای بی‌شهوتی

است... سرد شده، فرو نشسته، فرو نشانده.... ← : بودا. ص ۵۷۱ ـ ۵۷۱.
نیروانه (نبّانه)... خاموش‌شده، سردشده، فرو نشسته و فرونشانده... شهوت. ← : راه آیین. ص ۱۴۲ ـ ۱۴۳

Padma، پَدمَه

گل نیلوفر آبی، یکی از پنج خاندان. ص ۲۶، ۵۸، ۶۰، ۶۱، ۶۶، ۱۲۹.

یکی از هیجده پورانه (← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند. دورهٔ حماسی، ص ۲۷۸)؛ گل نیلوفری (همان. روانشناسی یا یوکاردارشانا، ص. ۷۱۶).
پدم: گل نیلوفر، نیلوفر آبی، نیلوفر شکل، خال یا علائم مخصوص در بدن انسان ـ لکه‌های قرمز یا رنگین در صورت یا خرطوم فیل، قسمت مخصوصی از ستون، نوعی معبد، سپاهی که به‌صورت نیلوفر آرایش شده باشد، نوعی نشستن در حال عبادت، شکلی از نه گنج کوبر، یکی از هشت گنج سحرآمیز، عدد هزار میلیون، نام یکی از صور فلکی، زمهریر، نوعی گیاه، سرب، فیل، نام دیوی مارمانند، نام بوزینه‌ای، نام مادر مونی سورت، نام خاص. ← : اوپانیشاد. ص ۵۰۸ ـ د ، ۵۰۸ ـ هـ
پدم: گل نیلوفر. نیلوفر آبی، ردپا، علامت، اثر، جا، مسکن، وضع.... ← : جوگ باسشت. ص ۵۰۴، ۵۰۵

Padma-Heruka، پَدمَه، هِروکَه

مظهر خاندان پدمه که از سمتِ غربی مغز در یازدهمین روز ظاهر خواهد شد. ص ۶۸، ۱۲۹.

Padma-Krodiśrarī، پَدمَه،کرودیشوَری

همسر پدمه هروکه. ص ۱۲۹.

Padmasaṃbhava، پَدمَه سَمبَوَه

تبتی: Pēdma Jungnē مؤلف و مصنف باردو تودُل، به‌معنای زادهٔ نیلوفر آبی که به‌تولد تحت شرایط پاک و مقدس اشاره دارد. تبتی‌ها وی را گورو رینپوچه Guru Rin - po-ch'e (گورو گرانقدر) یا فقط گورو می‌نامند. پیروان وی را تجسّدِ جوهرِ بودا شاکیه مونی (Shakya Muni) در جنبهٔ تانترایی آن یا جنبهٔ عمیقاً باطنی و سری آن می‌دانند. ص ۷۷، ۷۸، ۱۲۴.

Pāṇḍaravāsinī، پاندره‌واسینی

سپیدپوش، همسر امی‌تابه. وی نمایانگر جوهر آتش است. ص ۵۹، ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۱۱، ۱۹۱.

Pāśā، پاشا

حلقهٔ کمند، وی نگهبان مؤنث دروازهٔ جنوبی. ص ۱۰۹، ۱۳۴.

Piśacī، پیشاچی

گروهی از الهه‌ها با سرهای حیوانات که در دوازدهمین روز باردو ظاهر می‌شوند. ص ۱۳۰، ۱۳۳، ۱۳۴.

Pramohā، پرموها

یکی از گوَری‌ها که از غرب می‌تراود و بیرق کروکودیل در دست دارد. ص ۱۳۰، ۱۳۲.

Prāna، پرانا (پرانَه)

انرژی یا نیروی حیاتی، آورندهٔ ذهن و آگاهی. ص ۱۵، ۸۱، ۸۲، ۸۷.

دمهای حیاتی، نیروی حیات: ← ادیان و مکتبهای فلسفی هند. ص ۹۴، ۱۰۶، ۳۱۴، ۳۲۲، ۸۱۰، ۸۳۶

پران: جان، نفس، باد، بدن، زندگی، قوت (← : اوپانیشاد. لغات سانسکریت... ص ۳۲۷)؛ جان، نفس، باد، باد زندگی، تنفس، اصل یا منشاء حیات، روح، عضو حیاتی، هوای حیاتی، (جمع): حواس خمسه، هوای تنفس شده، قدرت، قوت، نیرو... (همان. لغات و ص ۵۰۸ـو).

پران: جان، نفس، باد، باد زندگی، تنفس، اصل یا منشاء حیات، روح، عضو حیاتی، هوای حیاتی، به‌صیغهٔ جمع: پنج عضو حیاتی... ← : جوگ باسشت. ص ۵۰۵.

Preta، پرِتَه

روح متوفی. (قلمرو) ارواح گرسنه. ص ۳۷، ۱۶۰، ۱۷۱.

(پالی: Peta)، شکل مؤنث Pretī (peti) روح مردگان. متوفی، روح کسی که اخیراً فوت کرده است. ← : *Wörterbuch* der... s.146, 447

Pukkasī، پوکَسی

نارنجی، یکی از هشت گوری که از جنوب شرقی مغز می‌تراود. ص ۱۳۲.

Puṣpā، پوشپا

تلفظ تبتی : Me-tog-ma ، آنکه گل، شکوفه دارد. الههٔ گلها، بودی ستوهٔ دیدار ذهنی، منظره، خیال که در دومین روز وجره ستوه اکشوبیه

را همراهی می‌کند. ص ۵۵، ۱۱۱.

Rākṣasī، راکشسی

دیو بانو، یکی از شش جوگی بانوی شرقی. ص ۱۳۵

Rati، رَتی

لذت، خوشی، یکی از شش جوگی بانوی غربی، قرمز و اسب سر. ص ۱۳۵، ۱۳۶.

خوشی، لذت، حظ، شادی، میل، خواهش، عشق، شهوت، الهه... ← اوپانیشاد. ص ۵۲۷

ratna، رَتنَه

جواهر، یکی از پنج خاندان. ص ۵۶-۵۸

Ratna-Heruka ، رَتنَه، هروکه

مظهر خاندان رتنه که در دهمین روز پدیدار می‌گردد. ص ۶۸، ۱۲۸.

Ratna-Krodhīśvarī، رَتنَه، کرودیشوَری.

همسر رتنه هروکه. ص ۱۲۸.

Ratnasaṃbhava، رتنه ـ سمبوه

Rinchen-hbyung-Idan (تلفظ Rinchen-Jung-dam)، زادهٔ

گوهر، گوهر برآوردن آرزو را دارد و مظهر خاندانِ رتنه است و نیز زردفام و نمایانگر زمین، باروری و حاصلخیزی به‌مفهوم ثروت و پرمایگی است. ص ۲۶، ۵۶، ۵۷، ۱۰۰ـ۱۰۲، ۱۰۹، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۲۸، ۱۹۰.

رانتاساماوا: بودای تفکر و مراقبه. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۱۷۸

Rudra، رودرَه

کسی که به‌منیّت مطلق دست یافته است. ص ۶۶ـ۶۸، ۷۰

رودرا خدای برزخی، رودره ظهور حقیقت مطلق و با نیروی انبساطی جهان مرتبط است. خدای فضایِ بین زمین و آسمان مشتق از ریشهٔ رود به‌معنای گریستن و رودرا بانک برآوردن است. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۵۲، ۷۲، ۲۵۰، ۵۶۵.

رودر: موکل فنا، موکل مرگ، شیوا شاهِ حیوانات، فرشتهٔ محافظ حیوانات ← :اوپانیشاد. لغات سانسکریت و... ص ۳۳۲؛ غران، غرش‌کننده، غرش، زوزه، گریان، مخوف، مهیب، وحشتناک، سرخ، درخشان، نیرومند و قوی... نام خدای طوفان و پدر فرمانروای رودرها و ماروت‌ها، قابل ستایش... همان. لغات و ... ص ۵۲۷ـ الف ـ ۵۲۷ـ ج.

رودرا، غرش‌کننده، غران، نیرومند، خدای طوفان، طوفان، مخوف، سرخ، درخشان، پدر ماروت‌ها، موکل ویرانیز خدای ویرانی. ← : ریگ ودا. ص ۷۳، ۱۱۴، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۶۲، ۱۷۵، ۱۷۹، ۳۱۷، ۲۸۱ م ـ ۲۰، ۲۳ و ۴۱۴.

رودر: غران، غرش‌کننده، مخوف، موکل فنا، نام خدای طوفان. ← : جوگ باسشت. ص ۵۱۴

Rūpa، روپا (روپَه)

به‌معنای شکل، صورت است. اولین جزء اصلی، آغاز فردیت و

هستی مجزا و تقسیم تجربه به‌عینی و ذهنی. ص ۲۳

صورت جسمانی (← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند. دین بودا، ص ۱۵۲، ۱۶۲)؛ صورت، رنگ و صورت، ماده (صورت ماده (همان. مکاتب فلسفی... ص ۳۵۷، ۳۶۱، ۳۶۵، ۳۷۷، ۳۸۲، ۴۰۲)؛ صورت یا رنگ (همان. منطق یا نیایا دارشانا، ص ۴۸۸)؛ رنگ، کیفیتی که با چشم ادراک می‌گردد. در خاک و آب و روشنایی موجود است (همان. طبیعیات... ص ۵۳۰، ۵۳۱)؛ صورتها (همان. ودانتای... ص ۸۱۰).

روپ: صورت یا شکل (← : اوپانیشاد. فصل پنجم ... ص ۷۱)؛ صورت، شکل، دارای صورت یا شکل، زیبایی یکی از ۱۷ یا ۲۴ صفت در مکتب فلسفی ویشیشیکه، صورت مادی (نزد بودایی‌ها)، جمع: (نام قومی، نام مکانی؛ به‌صیغهٔ مؤنث: نام رودخانه‌ای. (همان. لغات و ... ص ۵۲۷. ب):

روپ: صورت مجردِ از ماده شکل، دارای صورت یا شکل، زیبایی ... ← : جوگ باشت. ص ۵۱۳، ۵۱۴

روپا: کالبد، موضوع دیدنی، مادی لطیف، شکل. ← : بودا. ص ۵۸۱

Sādhana، سادَنه

متنی که تجسم و پرستش خداوندگاری را وصف می‌کند؛ همچنین آیین، اعمال و آداب روحانی. ص ۱۰، ۸۸.

Śākyas، شاکیس

حکیم فرزانهٔ آدمها. ص ۱۰۹.

Samādhi، سمادی

مراقبه‌ای که در آن تمایز بین ذهنیت و عینیت از بین می‌رود. ص ۴۳، ۹۱، ۱۴۱، ۱۴۸، ۱۵۴، ۱۵۹، ۱۸۵، ۱۹۶.

تمرکز نیروی معنوی یا استغراق ذهن در موضوع ادراک پیوست، به‌مبداء یا فنا و استغراق یا به‌عبارت تحت‌الفظی ترکیب‌بخشیدن به‌وحدتِ انسانی و عالم، وصال مطلق یا مقام فنا و استغراق (← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند. مکاتب... ص ۳۷۸، ۶۶۸، ۶۸۲)؛ وصال مطلق یا استغراق در ذات خویش، مرکب از «سام. آ-دا» یعنی ترکیب‌یافتن، اتصال، پیوست و ترجمهٔ تحت‌الفظی آن یعنی ترکیب‌بخشیدن به‌تفکری که در آن اندیشه عین ذات شیء معلوم می‌گردد و بجز همان شیء محتوای دیگری ندارد (همان. روانشناسی یا... ص ۶۸۸، ۶۹۰)؛ درجه وصال و فنا، مقام وصال و فنا (همان. ودانتای ... ص ۸۳۰، ۸۷۳).

سماده: استغراق (← : اوپانیشاد. لغات سانسکریت... ص ۳۳۴)؛ سمادهی: یکی‌شدن، با هم‌شدن، به‌هم پیوستن، استغراق، تمرکز، خیال، کامل‌کردن، مراقبه، مداقه، تعمق و تفکر، چهارمین و آخرین مرتبهٔ دهیان در مذهب بودا، هشتمین یا آخرین مراحل سلوک در طریقه جوگ، حالت وصل، محوشدن، یکی از مهره‌های گردن، مزار یکی از مقدسین، نام یکی از صنایع بدیع در شعر نتیجه، اصلاح‌کردن، دلیل، برهان، توافق‌دادن، موافقت، دقت (همان. لغات و ... ص ۵۳۰).

سمادهی : یکی‌شدن، با هم شدن، به‌هم پیوستن، استغراق، تمرکز خیال، مراقبه، مداقه، تعمق و تفکر، چهارمین و آخرین مرتبه دهیان در مذهب بودا، هشتمین یا آخرین مراحل سلوک در طریقهٔ جوگ، حالت وصل. ← : جوگ باسشت. ص ۵۱۶.

یکدلی، تمرکز در لغت سمادی، حالت روانی استواربودن، حالت استوار جان است بر موضوعی: ای رهرو، یکدلی جان را یکدلی خوانند. ← : بودا. ص ۵۸۳، ۵۸۴

یکدلی. ← راه آیین. ص ۱۵، ۱۲۵، ۱۹۰، ۲۳۰، ۲۳۸، ۲۷۰، ۳۲۱

Samantabhadra، سمنته بدره

متن: Kuntu-bzang-po (تلفظ تبتی: Kūntu-zang-po) نیکی مطلق، نیروی بنیادین، خصیصهٔ اورگانیک ماندالای خانوادهٔ رتنه، پدر بودایان وی ادی‌بودا سمنته بدره نیست بلکه پسرِ روحانیِ دیانی بودا ویروچنه است. ص ۵۷، ۷۶، ۸۶، ۱۰۰، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۹۸.

سامانتابهادرا: بودی ستوهٔ تفکر و مراقبه، پروردگار عالم طبیعی و آفرینش ناپایدار و فانی است و نیز فیلسوف بزرگ سدهٔ ششم میلادی. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۱۷۸، ۱۹۴

Samantabhadrī، سمنته بدری

متن: Kūntu-bzang-mo (تلفظ تبتی: Küntu-bzang-mo)، مادر نیکی مطلق. ص ۸۶، ۱۱۰.

śamśanī، شَمشانی

گوری شمالِ شرقی، آبیِ تیره‌رنگ. ص ۱۳۰، ۱۳۳.

Samaya، سَمَیَه

سوگند مقدس که جوگی تانترایی را به‌اعمال و آدابش پیوند می‌دهد. ص ۶۲، ۸۰، ۱۰۲، ۱۱۵، ۱۱۷، ۱۲۴، ۱۵۷.

Samaya-Tārā، سمیه ـ تارا

همسر تتاگته اموگسیدی که ناجی کلام مقدس یا سمیه است. ص ۶۲، ۱۰۵، ۱۰۷، ۱۱۱، ۱۹۱.

Sambhogakāya، سمبوگکایه

کالبد سرور و شادی، جنبهٔ تجسمی و ارتباطیِ طبیعت بودا. ص ۵۰، ۷۷، ۸۶، ۹۷، ۱۰۰، ۱۰۲، ۱۰۴، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۱۰، ۱۱۳، ۱۲۴، ۱۲۷، ۱۳۷، ۱۴۱، ۱۵۴، ۱۷۴.

سامبهوگاکایا: جسم سرور و شادی و روشنایی. در واقع جمع آسمانی و

ماوراء طبیعی بوداست که فقط به‌قدیسین و عرفای بزرگ مشهود است و صورت ملکوتی جمله بوداها و بودی ساتوهاست که در عوالم آسمانی زیست می‌کنند.
← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۱۷۴ و ۱۷۵
سبنهوگکایه: جسم لذت ← : اوپانیشاد ، فصل پنجم ... ص ۷۲.

Saṃjñā، سَمجنیا

ادراک، سومین جزء اصلی، وقتی که خود از انگیزه‌ای خبر دارد و خود به‌خود نسبت به‌آن واکنش نشان می‌دهد. ص ۲۳

مفاهیم، مفهوم، مفهوم ذهنی، ادراک و مفهوم، تصورات ذهنی. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، هند ۳۵۱، ۳۵۷، ۳۶۵
سنگیا: ادراکات (← : اوپانیشاد. فصل پنجم ... ص ۷۱)؛ سنگیان: ادراک، وجدان، شعور، عین علم (همان. لغات سانسکریت ... ص ۳۳۵)؛ سنگیا: توافق، تفاهم، ادراک، شعور، فهم، درک، وجدان، علامت، نشانه، اشاره، امر، دستور، رضایت، جای پا، جاده، نام، اسم، عنوان... (همان. لغات و ... ۵۳۴).
سنگیا (سنجنا): توافق، تفاهم، ادراک، شعور، فهم، درک، وجدان، علامت، نشانه، جای پا، امر، دستور، عنوان. ← : جوگ باسشت. ص ۵۱۷

samsāra، سمساره

دورهٔ هستی که بر مبنای نادانی است و با رنج مشخص شده است، حالت ذهنی که ما در آن به‌سر می‌بریم. ص ۲۴، ۴۳-۴۵، ۵۲، ۶۹، ۹۱، ۹۲، ۹۴، ۹۶، ۹۹، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۴، ۱۰۷، ۱۱۴، ۱۱۹، ۱۲۲، ۱۳۷، ۱۴۰، ۱۶۶ - ۱۶۸، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۸۹ - ۱۹۱.

پیدایشهای پیوسته و لاینقطع باز پیدایی (← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند. دین بودا، ص ۱۴۲)؛ ضرورت (همان. دورهٔ حماسی، ص ۳۲۹)؛ گردونهٔ باز پیدایی و نسبیت جهانی، مرگ و تولد، گردونهٔ مرگ و حیات، دائرهٔ مرگ و زندگی (همان. مکاتب فلسفی... ص ۳۸۷، ۳۸۸، ۴۲۶)؛ دریای بازپیدایی (همان. روانشناس ... ص ۷۱۹)؛ حیات و مرگ (همان. ودانتای... ص ۸۴۱).

سنسارا: حیات جدیدی که با اعمال پیشین موجود زنده بستگی دارد. مجموعه عمرها، دایره بزرگ حیات (← : اوپانیشاد. فصل ... ص ۶۳، ۶۶، ۶۸)؛ سنسار: دورهٔ آمدن و رفتن، متولدشدن و مردن، تناسخ، آنچه همواره در حرکت و تغییر و تبدیل است، تولد و مرگ و دوری (همان. لغات سانسکریت... ص ۳۳۵)؛ سنسار، سنسارا، سمسارا: تناسخ ارواح، تسلسل دوری تولد و مرگ ـ تسلسل دوری وجود ـ امواج حیات ـ تناسخ ـ گذشتن از حالات متوالی ـ سرگردان ـ مسیر ـ راه ـ خطای باصره، جهان، زندگی دنیوی، دورهٔ آمدن و رفتن، آنچه همیشه در حرکت است، تغییر و تبدیل، تولد و مرگ دوری، گذشتن از حالتی به‌حالت دگر. (همان. لغات و... ص ۵۳۳).

سنسار: تناسخ ارواح، تسلسلِ دوری تولد و مرگ یا دوری وجود، امواج حیات. گذشتن از حالات متوالی، سرگردان، مسیر راه، خطای باصره، جهان، زندگی دنیوی، دورهٔ آمدن و رفتن، آنچه همیشه در حرکت است، تغییر و تبدیل، تولد و مرگ دوری، گذشتن از حالتی به‌حالت دیگر. ← : جوگ باسشت. ص ۵۱۷.

سنساره در لغت به‌معنای سرگردانی دائم است، دایرهٔ وجود، دایرهٔ تولد و مرگهای متوالی. نامی است که مراد از آن دریای حیات است که همواره موج می‌زند و بالا و پایین می‌رود... ← : بودا. ص ۵۸۷.

سنساره در لغت به‌معنای سرگردانی دائم است و در اصطلاح؛ یعنی چرخ وجود و دُور وجود و این نامی است که در کتابهای پالی به‌دریای زندگانی داده‌اند... ← سخن بودا. ص ۴۰.

Samskāra، سمسکارَه

چهارمین جزء اصلی، فعالیت هشیار و عاطفی، تأثرات ذهنیِ شرح و تفسیری که در پی ادراک است. ص ۲۳.

سامسکارا به‌معنای تأثرات ذهنی، تأثرات گذشته است و معنای کلی آن ساختن، ساخته شده، هم صانع و هم مصنوع است. مراد این است که موجودات محصول اعمالی هستند که در زندگیهای پیشین مرتکب شده‌اند و آنچه هستیم بارآوردن آن دانه‌هایی است که در سرگردانیِ خود در مراتب پیدایشهای بی‌پایان

افشانده و کاشته‌ایم (← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند. دین بودا، ص ۱۵۵،۱۵۸)؛ ترکیبات یا تأثرات ذهنی، نیروی لطیف، ترکیبات دیرینهٔ ذهنی (همان. منطق... ص ۵۳۱)؛ تأثرات، تأثرات دیرینه که از قوه به‌فعل درآیند، تأثرات بالفعل (همان. روانشناسی... ص ۶۵۵ ۶۶۰ ۶۶۳ ۶۶۴ ۶۶۷ ۷۰۲)؛ تأثرات پیشین، تأثرات دیرینه (همان. ودانتای... ص ۸۶۵).

سنسکار: تأثرات. ← : جوگ باشت. ص ۵۱۷.

سنسکاره: کرمه‌سازها، حالات جان، کنش کردار چیزهای آمیخته و مشروط، کوشش ارادی. مراد از سنسکاره آمیخته و ساخته و آمیزه و سازنده و آمیختن و ساختن است، خواه آمیختن و ساختن شرطها باشد و خواه حالات روانی و خواه کرمه و خواه کوشش. ← : بودا. ص ۵۸۸.

Saṅgha، سنگه.

انجمن کسانی که آداب و اعمال درمه را به‌جا می‌آورند. ص ۹۲، ۱۵۵، ۱۵۸، ۱۷۰.

جامعهٔ بودایی. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۱۳۸.

به‌معنای نجیب. بودا در جماعت خود نظام طبقاتی را رد کرده و جماعت خود را یک کاست سانگها، نجیب نامیده است. ←: اوپانیشاد. ص ۶۳

انجمن رهروان بودایی، سومین گوهر از سه گوهر و سومین پناه از سه پناه؛ یعنی بودا، آیین و انجمن، همچنین اشاره است به‌انجمن مردان قدسی. ← : بودا. ص ۵۸۸.

Śānti، شانتی

صلح، یکی از شش جوگی بانوی جنوبی. ص ۱۳۵.

سانتی : آرامش. ← راه آیین. ص ۲۱۵.

Sarvanivaraṇaviskambhin، سَروَنی وَرَنَه ویسکَمبین

پاک‌کنندهٔ تمام موانع، بودی ستوهٔ مذکری که در پنجمین روز اموگسیدی را همراهی می‌کند. ص ۶۲، ۱۰۵، ۱۱۱.

Shang-shang، سانگ ـ سانگ

نوع خاصی از پرندهٔ گرودَه در تبت. این نوع خاص رامشگر است. ص ۶۰، ۶۲، ۱۰۵، ۱۱۱.

Siddha، سیدَه

جوگی که به‌شناخت و قدرتهای فوق طبیعی (Siddhi) روحانی دست یافته است. ص ۱۲۲.

کمال موجودات اساطیری، کرامات یا نیروی معجزه‌آسا، مقامات. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۷۰۲، ۷۰۵، ۷۱۹، ۷۲۳

سدهه: انجام یافته، برآورده، تمام کرده، رانده، کامل، دارای قوای فوق طبیعی، شفایافته، مقدس، الهی، ثابت شده، به‌مقصود رسیده، عدد ۲۴، نزد جین‌ها به‌معنای جینا یا ارهت. به‌صیغهٔ جمع: دسته‌ای از موجودات شبه الهی که در منطقه‌ای از آسمان بین زمین و آفتاب به‌سر می‌برند وعدهٔ آنها را ۸۸۰۰۰ گفته‌اند. ← : اوپانیشاد. ص. ۵۲۸ ـ الف

Siṅhamukkā، سینه‌موکا

یکی از هشت پیشاچیِ مکانهای مقدس. پیشاچیِ شرق، شیر سر. ص ۱۳۳.

Skandha، سکَندَه

پنج جزء اصلی و روانشناختی، شخصیت انسان، به‌معنایِ

تحت‌الفظی گروه یا توده که عبارت است از شکل (rūpa) ، احساس (vedanā)، ادراک (saṃjñā)، تأثـرات ذهـنی (samskāra)، آگـاهی (vijñāna)، ص. ۲۳، ۵۲، ۵۵، ۶۰، ۶۳، ۱۱۱، ۱۷۷.

ترکیبات (← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند. دین بودا، ص ۱۵۲)؛ تـرکیبات گذران عناصر ناپایدار (همان. تـراوادا... ص ۱۷۳)؛ مـجموعهٔ پـنجگانهٔ عـناصر (همان. مکاتب... ص ۳۶۷).

Śṛgālamukhā، شرگالموکا

یکی از هشت پیشاچی. پیشاچی غـرب، سـیاه، روبـاه سـر. ص ۱۳۳.

Śr̊ṅkhalā، شرنکَلا

زنجیر، الههٔ دروازهٔ غربی، قرمز، شیر سر. ص ۱۰۹، ۱۳۴.

Sūtra، سوترَه

موعظه بودا دربارهٔ مراقبه و فلسفه. ص ۸۳، ۱۳۸.

سـوره‌های کوتاهی که برای حفظ کتب مقدس و به‌کار بستن دقیق آنها نگاشته شده و مراسم عبادی را به‌ایجاز و اختصار هرچه تمامتر بیان می‌کند، سـوره‌های بسیار کوتاه. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۴۷، ۴۳۵

سوتر (سوترا): نخ، ریـسمان، طناب، قیطان، رشته یا ریـسمان مقدس، کمربند، سرمشق، قاعده یا کلمات قصار، شعر کوتاه به‌زبان فنی. سوتراهـا بـین هـندوان بسیار مورد توجه است... به‌طور کلی سوترا به‌کلماتی قصار اطلاق می‌شود کـه

مربوط به‌بیدهاست... ← : اوپانیشاد. ص ۵۳۶.

Svabhāvikakāya، سوباویکه‌کایَه

به‌معنای کالبد طبیعت غریزی است. ص ۱۵۴.

Śvānamukkā، شوانَموکا

یکی از هشت پیشاچی، پیشاچی شمالی، آبی تیره، گرگ سر. ص ۱۳۳.

Tantra، تانترا (تَنتْره)

رساله‌ای حاوی آموزشهایی دربارهٔ آیین، اعمال و آداب روحانی خاصی که با دگرگونی انرژی سر و کاردارد و همچنین روش آن. فقط متون مبنایی واصلی تانترا نامیده می‌شوند اما آثارِ مشابه بسیاری نیز وجود دارد که می‌تواند به‌عنوان تانترایی توصیف شود، از جمله باردو ـ تودُل (کتاب تبتی مردگان). ص ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۵، ۶۲، ۶۶، ۸۳، ۸۴، ۸۸، ۱۲۲ ـ ۱۲۴، ۱۳۸، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۶۷، ۱۹۸.

رساله‌هایی مربوط به‌عبادت نیروی خلاقهٔ شیوا؛ یعنی شاکتی (به‌معنایِ نیرویِ آفرینش). و نیز اطلاع بیشتر ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۲۲۲، ۲۲۳

tathāgata، تتاگته

متن: De-bzhing-shegs-pa (تلفظ تبتی: De-shing-sheg-pa) مترادف بودا، بویژه برای پنج سمبوگکایه بودا. به‌معنای چنین رفته،

آنکه با جوهر آنچه هست یکی شده. ص ۲۴، ۲۵، ۴۵، ۴۶، ۴۸، ۵۰، ۵۴، ۶۱، ۶۳، ۶۶

آنکه بدان ساحل پیوسته است، چنین رفته، چنین آمده. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۱۳۲

چنین رفته، انسان کامل و آن لقب بوداست که او به‌هنگام سخن‌گفتن از خود به‌کار می‌برد. ← : بودا، ص ۵۹۴

به‌معنای چنین رفته، چنین رسیده، چنین آمده است. ← : راه آیین. ص ۲۳۱، ۲۴۰

به‌معنای چنین رفته است. ← : سخن بودا، ص ۵۷

عنوان قدیمی گوتمه‌بوداست، مفهوم آن از نظر علم اشتقاق فهمیده شده، اما معنای آن هنوز به‌طور کامل توضیح داده نشده است. این لغت از tathā به‌معنای چنین و gata به‌معنای رفته یا آمده است. *Wörterbuch der.... s.472.*

Terma، تِرمَه

گنجینه‌های نهانی و مراد از آن متون مقدسی است که در تبت مدفون کرده‌اند. ص ۱۰، ۷۷.

Ūlumukhā، اولوموکا

یکی از هشت پیشاچی، از شمال‌شرقی، آبی تیره و جغد سر. ص ۱۳۴.

Vairocana، ویروچَنَه

بودایی که در نخستین روز ظاهر می‌شود. وی نمایانگر زهر بنیادین جهل و نادانی است و اکثراً همچون پیکری مجسم می‌شود که در حال مراقبه است. ص ۲۵، ۵۲، ۵۳، ۹۵-۹۷، ۱۰۹، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۲۶، ۱۹۰.

ویروچانا بودای تفکر و مراقبه. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۱۷۸
وروچن: درخشان، رخشان، روشن‌کنندهٔ نور، روشنایی، آتش، ماه، آفتاب یا خدای آفتاب، نام اسورایی ← : اوپانیشاد. ص ۶۱۶

Vajra، وَجرَه

← : دُرجه

Vajrā، وجرا

چهارجوگی بانویِ دروازه‌ها به‌نامِ وجرای سپید، وجرای زرد، وجرایِ سرخ و وجرای سبز تیره. ص ۱۳۵، ۱۳۶.

Vajra-Heruka، وجره ـ هروکه

تجلی خاندان وجره که در نهمین روز از ربع شرقی ظاهر خواهد شد. ص ۶۸، ۱۲۷.

Vajra-Krodhīśvarī، وجره‌کرودیشوری

همسر وجره ـ هروکه. ص ۱۲۷.

Vajrapāni، وجره پانی

phyag-na-rdorje (تلفظ تبتی: Chang-na-dorje) آنکه دُرجه در دست دارد. نگاهدارندهٔ وجره، بودی ستوهٔ مذکر که در پنجمین روز همراه با اموگسیدی پدیدار می‌گردد. وی بودی ستوهٔ انرژی و نماد انرژیِ بیش از حد است. ص ۶۲، ۶۸، ۱۰۵، ۱۱۱، ۱۷۳، ۱۸۰.

واجراپانی، بودی ستوهٔ تفکر و مراقبه، پروردگار عالم طبیعی و آفرینش ناپایدار و فانی. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند، ص ۱۷۸.

آنکه وجره در دست دارد. ← : *Wörterbuch der...* s.485.

vajrasattva، وَجرَه ستوه

به‌معنایِ وجود وَجره ← : اکشوبیه

Vārāhī، واراهی

خوک ماده، یکی از شش جوگی بانوی شمالی، سیاه و با سر خوک ماده. ص ۱۳۶.

Varuṇadevī، ورونَدِوی

الههٔ آب. یکی از شش جوگی بانوی شمالی، آبی و ماز سر. ص ۱۳۶.

Vasurakṣā، وَسورکشا

حامیِ ثروت. یکی از شش جوگی بانوی غربی، سبز تیره و آهو سر. ص ۱۳۶.

Vāyudevī، وایو دِوی

الههٔ باد. یکی از شش جوگی بانویِ شمال، آبی و گرگ سر. ص ۱۳۶.

Vedanā، وِدَنا

احساس. دومین مرحله، خودی که از دنیایِ برونی خبر دارد و نسبت به‌محیط اطرافش واکنش نشان می‌دهد. ص ۲۳

احساس، احساسات، احساس خوشی یا ناخوشی و یا بی‌تفاوتی. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند. ص ۱۵۶، ۱۵۷، ۳۵۱، ۳۵۷، ۳۶۵، ۳۷۸
ودنا. احساسات ← : اوپانیشاد. ص ۷۱
احساس، دومین بخش از پنج بخش هستی. یکی از هفت عامل روانی است که به‌دانستگی پیوسته است. ← : بودا. ص ۵۹۸

Vemacitra، وِمَچیتره

رادی مجلل، حکیم فرزانهٔ اسوره‌ها. ص ۱۰۹.

Vetālī، وتالی

یکی از گوَری‌ها. گوری سیاه و از ربعِ شمالی پدیدار می‌گردد. ص ۶۹، ۱۳۲.

vidyādhara، ویدیا دَرَه

به‌معنای دارندهٔ بصیرت یا دانش و معرفت، جوهر ارتباطند. ویدیادره‌ها در هفتمین روز پدیدار می‌گردند و از قلمرو صاف فضا می‌آیند. ص ۶۶، ۷۶، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۱، ۱۲۳، ۱۹۱.

ویدیا دهر: دارای معرفت یا دانش، خداوند دانش یا افسوس، نام گروهی از فرشتگان که معمولاً دارای تمایلات خیراندیشی بوده و در ناحیه بین زمین و آسمان سکونت دارند و از ملازمان و وابستگان اندر هستند. بنابر بعضی روایات اینان در هیمالیا سکونت دارند و در زمرهٔ ملازمان و همراهان شیوا و دارایِ نیرویی جادویی یا سحرآمیزند. ← : اوپانیشاد. ص ۶۲۸

Vijaya، ویجَیَه

فاتح. یکی از نگهبانان خشمناک دروازه. ص ۱۰۹.

Vijñāna، ویجنیا

آگاهی. پنجمین جزء اصلی، ترکیب‌کنندهٔ ادراکِ حسّی و ذهنی. ص ۲۳-۲۴

عقل (← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند اوپانیشاد، ص ۱۰۶)؛ آگاهی، حلقه سوم علل که از ترکیبات ذهنی پدید آمده است، حلقه رابطِ بین گذشته و آینده است و هنگامی باطل می‌شود که سلسله علل قطع گردد و روح به‌نیروانا نائل شود. آگاهی مرکب از عناصر لطیف و معنوی است و چون انسان درگذرد وارد بطن دیگری می‌شود و به‌سیر تکامل ادامه می‌دهد و مرتبه جدید هستی را پدید می‌آورد. آگاهی است که جسم و روان را پدید می‌آورد. (همان. دین بودا. ص ۱۵۵، ۱۶۱، ۱۶۲)؛ ذهن یا آگاهی (همان. دورهٔ حماسی، ص ۳۴۹)؛ آگاهی، آگاهی خالص، قوه‌های حواس، قوهٔ تمیز و شناخت (همان. مکاتب ... ص ۳۵۷، ۳۶۵، ۳۷۵، ۳۹۷، ۳۹۹).

و گیان: عقل ← : اوپانیشاد. فصل پنجم ... ص ۷۱. وگنان، وگیان یا وجنان: دانائی، قضاوت عقلی، فن، عمل، تشخیص یا تفهیم یا ادراک، هوش، مهارت، هنر، علم، عقیده، دانش دنیایی در برابر گیان که علم الهی باشد، قوهٔ قضاو و تمیز، فهم، دماغ، قوهٔ شاعره یا قوهٔ دراکه، نام خاص. همان. لغات و ... ص ۶۲۳.

وگیان: دانایی، قضاوتِ عقلی، عقل، فن .... ← :جوگ باسشت، ص ۵۳۱

Vimalamitra، ویمه لمیتره

شخصی که معاصر با پدمه سمبَوَه بود و مرحله مراقبه‌ای را آموزش داد که برابر با اتی‌یوگا یا مها ـ اتی است. ص ۱۲۴.

Vyāghrīmukhā، ویاگریموکا

یکی از هشت پیشاچی، از جنوب، قرمز و ببر سر. ص ۱۳۳.

yama، یَمَه

سرور مرگ. ص ۶۴

یمه: پرهیزکاری که عبارت است از بی‌آزاری، راستگویی، دزدی‌نکردن، پرهیز از روابط جنسی، عدم حرص یا نپذیرفتن و نگرفتن هدایا. ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند. روانشناسی یا... ص ۶۶۸ و ۶۶۹

یم (جم): زمان، مهار، راننده، ارابه‌ران، دهنه، منع، تحدید، غلبه، خودداری یا کف نفس، مرحلهٔ اول از هشت سلوک یوگ برای به‌دست آوردن تمرکز خیال، دوقلو، توأمان، جفت، یکی از یک جفت، نام دو عدد، نام ستارهٔ زحل، کلاغ، اسب بد، کتاب قانونی به‌نام دهرم شاستر، نام خاص، نام خدای ارواح مردگان، یکی از خدایان هشتگانه نگهبان جهان، خدای مرگ یا فرشتهٔ موت، خدای مردگان که روح اموات با او به‌سر می‌برند، موکل مرگ... ← :اوپانیشاد، ص ۶۶۷

یم (جم) : زمان، مهار، راننده، ارابه‌ران.... نام خدای ارواح مردگان ... ← : جوگ باسشت، ص ۵۳۲

یمه (یاما): خودداری یا کف نفس، مهار، راننده، مانع‌شونده، خدای مرگ، خدای ارواح مردگان، موکل مرگ. ← : ریگ ودا. ص م ـ ۱۱، ۴۲۷

یمه (جم): به‌عقیده عوام هندیان ملک‌الموت و مطابق فلسفه ایشان روح اولی که بر نفس حیوانی برتری می‌جوید . ← : بگوت گیتا. ص ۶۲، ۱۳۳

yamāntaka، یمانتکه

متن Gshin-rje-gshed-po (تلفظ: Shin-je-shed-po) ویرانگر مرگ، محافظ مذکر و خشمناک دروازه جنوبی، فرمی از شیوا و جنبهٔ خشمناک اولوکیتشوَرَه. یکی از ده شکل خشم. ص ۱۰۹.

آنکه به‌یَمَه پایان می‌دهد. یکی از چهار خداوندگار اصلی در تبت که در شمار درمه‌پالا وایشته دِوَتاست. ← : *Wörterbuch der....* s.501

Yeshe Tsogyal، یسه تسوگیل

همسر پَدَمه سمبوه. ص ۱۰.

Yidam، ییدم

بیان، ماهیت و ذاتِ بنیادینِ خودِ شخص است که به‌شکلی الهی تصویر می‌شود تا شخص با آن ارتباط یابد و کلِ نیروی نهانی خود را به‌مرحلهٔ بیان در آورد. ص ۲۰، ۲۱، ۸۸، ۱۲۲، ۱۲۶ ـ ۱۲۹، ۱۳۱، ۱۳۴، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۵، ۱۴۷، ۱۵۳، ۱۵۸ ـ ۱۶۰، ۱۶۲، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۶، ۱۸۹.

yoga، یوگا

روشی روانی ـ جسمی برای توسعه و تکاملِ روحانی که با جهتِ انرژی و آگاهی مرتبط است. ص ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۸۸.

در آیین جین روش معنوی و طریق سیر و سلوکی است که جهت دست‌یافتن به‌این آزادی؛ یعنی رسیدن به‌مقام نجات و نیروانا برگزیده‌اند؛ مراد از یوگا انجام‌دادن اعمالی است که راه را برای وصول به‌آزادی و نجات هموار می‌سازد؛ یعنی اعمالی که مبنی بر شناسائی خوب و بد باشد و آتمان (ذات و حقیقت عالم صغیر) را از جسم جدا بداند. مفهوم یوگا در بهاگاوات گیتا، اتصال و پیوست به‌بارگاه ایزدی است. یوگا (جوک) شامل فنون و آداب مربوط به‌نجات و رستگاری است یوگا طریقی آزاد و رویه‌ای صادقانه برای وصول به‌معرفت و راهی عملی برای تحقق‌بخشیدن به‌این رؤیای دیرینه آدمی است که از آغاز آفرینش می‌کوشد تا خویشتن را بشناسد و به‌اسرار نفس خویش آگاه شود؛ یوگا از ریشهٔ یوج به‌معنایِ پیوستن، مهارکردن و جفت‌کردن مشتق گردیده و معادل آن به‌فارسی یوغ است و نیز برای اطلاع بیشتر ← : ادیان و مکتبهای فلسفی هند. ص ۱۹، ۹۲، ۱۸۳، ۲۰۸، ۲۳۷، ۲۹۷، ۳۰۷، ۳۱۳، ۳۸۶، ۵۴۸، ۶۲۵، ۶۳۰

جوگ، یوگ: پیوستگی ← : اوپانیشاد. فصل پنجم... ص ۸۴؛ یکی‌کردن دو چیز، سلوک، اتصال، مراقبت، به‌هم پیوستن، وصل، یوغ، ارابه، استعمال، مصرف، اجرا، طریقه، راه، روش، وسایل مافوق طبیعی، ... تمرکز فکر، تفکر، مراقبه و استغراق، مکاشفه، تمرکز حواس، اتحاد روح با ماده... همان. لغات و .... و نیز برای اطلاع بیشتر ← : ص ۶۷۴ ـ ۶۷۹.

بند ، یوغ، نام دیگر چهار آلودگی است. ← : بودا، ص ۶۰۲

یوگه: یوغ و بند است. ← : راه آیین، ص ۱۴۳، ۲۱۸، ۲۸۶
یوگ (جوک) : علم سلوک یا راه خداشناسی، یکی از شش فلسفهٔ هند، علم سلوک با ذکر و فکر سالک را به‌وصال معشوق حقیقی یا الله می‌رساند. ← : بگوت‌گیتا. ص ۱۶، ۱۳۲، ۱۴۶

Yogin، جوگی (یوگین)

کسی که آداب و اعمال یوگا (جوگ) را به‌جا می‌آورد. تمرین‌کنندهٔ یوگا. ص ۷۸، ۸۸، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۷۷.

جوگی (یوگین) به‌معنای مرتاض به‌کار رفته است (← : اوپانیشاد. فصل پنجم .... ص ۸۴)؛ عارف، اهل سلوک، سالک (همان. لغات سانسکریت... ص ۳۳۰)؛ متصل، مربوط، ملازم، ملک، قرین، صاحب نیروی مافوق بشری، پیرو مکتب جوگ که جوگی نیز خوانده می‌شود، شخص مقدس متفکر، مرتاض، عابد، جادوگر، درخت نارنج، قلیا، نام خاص (همان. لغات و... ص ۶۸۰).
جوگی: سالک، صوفی، درویش. ← : بگوت‌گیتا. ص ۱۳۳

Yojinī، جوگی بانو (یوگینی)

بانویی که اعمال و آداب یوگا را به‌جا می‌آورد. این واژه در اینجا برای گروهی از الهه‌ها به‌کار رفته است که در دوازدهمین روز پدیدار می‌گردند. ص ۱۳۰، ۱۳۴ ـ ۱۳۷.

یوگینی: دیو ماده که دارای نیروی جادوست. یکی از هشت ماده دیوی که از ملازمان و ندمای الههٔ دورگا هستند... بت به‌صورت زن، پری، جادوگر، نام الههٔ دورگا، نام شکتی. ← : اوپانیشاد. ص ۶۸۰

کتابنامه

این فهرست صرفاً حاوی کتابهایی است که به‌باردو تُودُل، تمثالشناسی و یا زمینه‌های تاریخی و فرهنگی آن ارتباط دارد و ترجمه‌های متون، آموزشهای مربوط به‌آن را نیز در بر می‌گیرد.

Bhattacharrya, B. *The Indian Buddhist Iconography.* Calcutta: Firma K. L. Mukhopadhyay, 1968.

_____, ed. *Sādhanamālā.* Baroda: G.O.S. XXVI & XLI, 1925-8.

Chang, C. C. *Esoteric Teachings of the Tibetan Tantra.* Lausanne: Aurora Press, 1961.

_____. *Teachings of Tibetan Yoga.* Hyde Park: University Books, 1963.

_____. *The Hundred Thousand Songs of Milarepa.* Hyde Park: University Books, 1962.

Clark, W. E. *Two Lamaistic Pantheons.* Cambridge: Harvard University Press, 1937.

Evans-Wentz, W. E. *The Tibetan Book of the Dead.* Oxford: Oxford University Press, 1957.

_____. *The Tibetan Book of the Great Liberation.* Oxford: Oxford University Press, 1954.

_____. *Tibetan Yoga and Secret Doctrines.* Oxford: Oxford University Press, 1967.

_____. *Tibet's Great Yogi Milarepa.* Oxford: Oxford University Press, 1969.

Gordon, A. *The Iconography of Tibetan Lamaism.* New York: Paragon, 1967.

_____. *Tibetan Religious Art.* New York: Columbia University Press, 1952.

Govinda, A. *Foundations of Tibetan Mysticism.* London: Rider; New York: Weiser; 1959.

Guenther, H. V. *The Life and Teaching of Nāropa.* Oxford: Oxford University Press, 1963.

Newark Museum. *Catalogue of the Tibetan Collection.* Vol. III. Newark: Newark Museum, 1971.

Olschak, B. C. *Mystic Art of Ancient Tibet.* London: Allen & Unwin; New York: McGraw-Hill, 1973.

Pal, P., and Tseng, H. C. *Lamaist Art: The Aesthetics of Harmony.* Boston: Museum of Fine Arts.

Pott, P. H. *Introduction to the Tibetan Collection.* Leiden: Brill, 1951.

_____. *Art of the World: Burma, Korea, Tibet.* (Tibetan section.) London: Methuen; New York: Crown; 1964.

Raghuvira and Lokesh Chandra. *A New Tibeto-Mongol Pantheon.* New Delhi: IAIC, 1961.

Rawson, P. *The Art of Tantra.* London: Thames & Hudson; Greenwich: New York Graphic Society, 1973.

Snellgrove, D., and Richardson, H. *A Cultural History of Tibet.* London: Weidenfeld & Nicolson, 1968.

Tibetan Nyingma Meditation Center. *Sacred Art of Tibet.* Berkeley: TNMC, 1972.

Toussaint, G-C. *Le Dict de Padma.* Paris: Leroux, 1933.

Tucci, G. *Il Libro Tibetano dei Morti.* Milan: Fratelli Bocca, 1949.

_____. *Tibetan Painted Scrolls.* Rome: ISMEO, 1949.

_____. *The Theory and Practice of the Mandala.* London: Rider; New York: Weiser, 1961.

_____. *Tibet: Land of Snows.* London: Elek, 1967.

Waddell, L. A. *The Buddhism of Tibet or Lamaism.* Cambridge: Heffer, 1971.

آمـــوزش بـــنیادین کـــتاب شـــناخت بـــرون‌فکنیهای شـخصی و انـحلال مـفهوم خود در نورِ حقیقت است. بـه مـحض آنکـه چنین امری واقع شود، اجزای اصلی؛ یـعنی شکل، احسـاس، ادراک، تأثـیرات ذهـنی و آگاهی در حـالتِ سـردرگم یـا غـافلِ ذهـن عوامل روشن شدگی می‌گردد...

اغلب تأکید شده است که هدف از خوانـدن متن برای شـخص در گـذشته ایـن است کـه بـیادش آورنـد در خـلال زیسـتن چـه کـرده است...

کتاب تبتی مردگان به ما نشان می‌دهد چگونه زندگی کنیم.